



l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

aprile 2015

Q.M.P.G.A.

Questo Mio Piccolo Grande Amore

Chiusura del 36° corso di sci di fondo UET
Sulle magiche nevi della Val Ferret

La rete escursionistica piemontese
Una ragnatela di sentieri

I moschettieri della Val Sangone
1910 L'inizio del cinema muto a Trana

W la focaccia!
Premiata focaccia dell'Unione Escursionisti Torinesi

Rivista realizzata dalla Sotto Sezione CAI UET e distribuita gratuitamente a tutti i soci del CAI Sezione di Torino



Anno 8 – Numero 22/2015
Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013



Partecipiamo tutti!

Carissimi Uetini,

venerdì 10 aprile p.v. alle ore 21 presso il Centro Incontri del Monte dei Cappuccini di Torino, si terrà l'Assemblea generale dell'Unione, momento istituzionale importante nella vita sociale UET.

In quella sede faremo il punto sulle attività svolte nel 2014, che sono state molte e diverse in tutto l'arco dell'anno, a volte impegnative come i lavori condotti durante l'estate che hanno portato alla ristrutturazione del rifugio Toesca con la realizzazione di accoglienti stanzette a due, tre, quattro posti arredate e complete di ogni necessità che hanno sostituito l'unica grande camerata del primo piano, in altri casi di tipo istituzionale come l'aver messo mano al regolamento organizzativo.

Infatti, proprio per tener conto dell'evoluzione dell'attuale mondo associativo CAI, abbiamo elaborato un nuovo regolamento che auspichiamo possa rispondere alle nuove necessità di sviluppo dell'Unione.

L'Unione ha poi dedicato molti sforzi per rilanciare la Rivista L'Escursionista, nostro storico organo di informazione. Con il 2015 entreremo nel terzo anno di pubblicazione della Rivista, in quanto, come ricorderete, l'autorizzazione del Tribunale di Torino risale al maggio 2013. Questa iniziativa ci continua ad impegnare costantemente considerata la nostra scelta di pubblicarla mensilmente.

Credetemi, per assicurare che l'Escursionista sia sempre interessante e susciti curiosità, non pochi sforzi sono stati fatti e vengono continuamente fatti da tutta la Redazione, introducendo tematiche di interesse attuale, trattando problematiche generali, oltretutto richiamando l'attenzione sulle attività contenute nei programmi uetini, non sottovalutando le informazioni e le comunicazioni volte a offrire consigli utili per affrontare la montagna con maggior sicurezza e, infine, dedicando una sezione speciale ai giochi, ai cruciverba e agli enigmi con richiami di montagna.

Stiamo inoltre coinvolgendo nella Redazione anche collaboratori esterni, avvalendoci in particolare dell'esperienza di giornalisti e scrittori che appartengono a realtà estranee all'Unione.

Nell'Assemblea Generale si incardina un'assemblea straordinaria per l'approvazione del regolamento organizzativo da parte dei soci, regolamento che tiene conto degli impegni assunti in questi anni dall'Unione per dotarsi di un nuovo sistema contabile informativo e della volontà di aggiornare le disposizioni sulle attività propuguate dall'Unione.



Sezione di Torino



CAI 150
1863 • 2013



Sezione di Torino



In un secondo momento, l'assemblea ordinaria sarà il momento portante della serata in quanto, oltre ad approvare il rendiconto per l'anno sociale 2014 e recepire la relazione del Presidente sull'anno sociale 2014, sulla quale si innestano le relazioni dei coordinatori delle attività svolte, si nominerà l'organico del prossimo Consiglio Direttivo e il suo Presidente.

Cari soci, sono passati ben 12 anni da quel lontano 2003 in cui, all'unanimità, mi eleggeste a Vostro Presidente. Come ho detto più volte, tante cose sono state fatte e altrettante dovranno essere soddisfatte.

E' stata un'esperienza forte di volontariato, in cui ho messo in gioco tutta me stessa. Spesso i risultati ottenuti in seno all'Unione sono stati brillanti, grazie ai molti amici che con me hanno condiviso e gareggiato per traguardare obiettivi importanti. Non nego che ho incontrato sul percorso difficoltà, a volte incomprensioni. Si dice che sia il sale della vita.

Comunque, ad majora semper! O come dicono gli anglosassoni Never stop thinking big!

Dunque vi aspetto con l'attuale Consiglio direttivo per venerdì 10 aprile alle ore 21.

Nec descendere nec Morari!

Laura Spagnolini

...C'era una volta un gruppo d'amici, non molto numeroso, ma irrequieto assai, che rifuggiva per antica consuetudine dal passare a Torino i giorni, i pochi giorni, liberi da ogni cura d'ufficio. E quegli amici sollecitando col desiderio ardente che si squagliassero le nevi sulla montagna, ai primi sorrisi del sole uscivano trepidanti di gioia a perpetrare le loro grandi imprese, pensate, volute, sognate un inverno intero. Grandi non perché fossero alte, ma perché tornavano faticosamente improbe: e si capisce, se uscivano da un complotto che s'era imposti due termini che difficilmente si conciliano: tempo limitato, volontà illimitata. Ed erano faticose. Nello zaino provviste commisurate al ventricolo ed ai muscoli d'un mulo, nel pensiero la convinzione che una sola dovesse essere la forza della volontà e quella delle gambe...E passato il giorno, tornati a Torino, sotto mentite spoglie, era caso riconoscere l'incontrato lassù, così che dei gruppi d'amici, ammalati della stessa passione, restavano sempre estranei l'un all'altro e questo non era bello ed a questo bisognava ovviare. Troviamoci, pensavo io, facciamo come una famiglia a noi che ha un ritrovo a Torino: di tante cognizioni, di tante pratiche singole facciamone una sola e grande a vantaggio comune, di tante forze sole isolate facciamone una gran forza comune, e chissà quante cose belle potremo fare noi tutti uniti. E poi...chissà...un campo vastissimo e fecondo, oggi uno, domani dieci ed il resto?...chi può dirlo il resto?...

Silvestro Fiore, 1902 fondatore UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 3 – Numero 22/2015
Autorizzazione del Tribunale
18 del 12/07/2013

Redazione, Amministrazione e Segreteria
Salita al CAI TORINO n. 12 - 10131 Torino tel.
011/660.03.02

Direttore Editoriale
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Fedele Bertorello

Relazioni con il CAI Torino
Francesco Bergamasco

Redazione CAI UET Torino

Comitato di redazione : Laura Spagnolini,
Luisella Carrus, Domenica Biolatto, Luciano
Garrone, Ornella Isnardi, Giovanna Traversa,
Piero Marchello, Franco Griffone, Walter
Incerpi , Ettore Castaldo, Mauro Zanotto, Sara
Salmasi, Christian Casetta, Beppe Previti,
Emilio Cardellino, Luigi Sitia

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini,
Chiara Peyrani, don Valerio d'Amico,
Maria Teresa Andruetto Pasquero,
Sergio Vigna, Claudio Tedeschi

Email : info@uetcaitorino.it
Sito Internet : www.uetcaitorino.it

Sommario aprile 2015

Chiusura del 36° corso di sci di fondo UET	05
Q.M.P.G.A. Questo Mio Piccolo Grande Amore	08
Gian Barudda	12
La rete escursionistica piemontese: una ragnatela di sentieri	14
La Gigia l'ei malada	17
W la focaccia! Premiata focaccia dell'Unione Escursionisti Torinesi	19
I moschettieri della Val Sangone	22
Un anello sui monti del Selvaggio	25
La carne fa veramente male?	29
Auguri ad un Amico!	32
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	33
Strizzacervello	34
Intensa primavera...	41
123a Assemblea Generale dei soci UET	42
Programma 2015 di Escursionismo Estivo	43
6° Corso di Alpinismo Giovanile	46
Escursione nella collina torinese	47
Color seppia	48



Per comunicare con la redazione della rivista
scrivici una email alla casella :

rivista.escursionista@uetcaitorino.it



Chiusura del 36° corso di sci di fondo UET

Sulle magiche nevi della Val Ferret



Pistaaa !
a rubrica dello Sci di fondo

L'ultima giornata del corso di sci di fondo in val Ferret è stata un vero successo!

Domenica 22/03 al solito punto di ritrovo in corso Regina eravamo un po' preoccupati perché le previsioni del tempo non erano buone: si parlava di neve per tutto il giorno.

L'idea di andare in val Ferret però ci stimolava. Per anni questa è stata la meta finale del corso di sci di fondo. Negli ultimi tempi, temendo di essere ripetitivi, l'avevamo abbandonata in favore di altre località prestigiose (Notre Dâme, Cogne...), poi la nostalgia ha avuto il sopravvento.

Siamo partiti in perfetto orario, cosa successa di rado.

A La Palud, dove si lascia il pullman per prendere la navetta che porta all'inizio delle piste, abbiamo avuto una sorpresa: il parcheggio era chiuso a causa di una frana e la stazione delle navette era stata spostata ad Entrèves, sul piazzale delle cabinovie.

Arrivati a Planpincieux ci siamo fermati al Centro fondo, dove abbiamo ritirato i giornalieri, affittato gli armadietti e ci siamo cambiati. Poi siamo andati a fare colazione distribuendoci su tre bar. E qui abbiamo cominciato a dare il meglio di noi consumando torte di mele, di nocciole, brioches, cioccolata con panna e così via.

Mezz'ora dopo ci siamo ritrovati all'inizio delle piste per partire.

Durante la sesta uscita del corso, come sempre, non è prevista la lezione, e quindi tutti potevano decidere di sciare liberamente: da soli, in gruppo, da assatanati o da amanti del paesaggio invernale...

A noi si era unito anche il maestro Fabrizio, mancava invece la maestra Francesca impegnata con il lavoro.

Finalmente abbiamo potuto verificare come scia Fabrizio, perché l'abbiamo sempre visto percorrere solo pochi metri durante le lezioni. Possiamo confermare: è davvero bravo!

Con il mio gruppo siamo saliti facendo tutte le deviazioni possibili, compresi i tratti di pista nera che avevano lasciato aperti, perché sicuri dalla slavina.

Ad un certo punto abbiamo sentito una valanga brontolare, mentre scendeva lungo i pendii sul versante del monte Bianco. Non vedevamo nulla perché la visibilità era scarsa e questo ci rendeva ancora più timorosi.

Arrivati a Lavachey, accompagnati sempre dalla neve che scendeva fitta, dando un aspetto magico al paesaggio, abbiamo fatto una sosta al bar Mont Dolent dove io e Marisa avevamo da tempo un appuntamento con una coppa di castagne sciropate con panna.

Anche Luisa, Elisabetta e Luigi hanno scelto un dolce, mentre Marina e Mario, persone notoriamente più serie, hanno ordinato rispettivamente una zuppa valpellinense e un mega-panino.

Siamo ritornati al centro fondo, accompagnati dal rumore sordo di un'altra slavina.

Abbiamo raccolto sci e borse e siamo saliti sulla navetta per raggiungere il pullman.

Gli ultimi ad arrivare sono stati Enrico e Beppe che hanno percorso due volte la pista, per concludere degnamente la stagione!

Anche Piero, il "nonno" si è comportato splendidamente!

Il pullman ci ha portati ad Arnad, al ristorante "Armanac de Toubie" dove ci aspettava la "merenda sinoira". Prima di entrare nel locale abbiamo fatto le foto di rito dopo che Fabrizio e Enrico, a causa di una momentanea regressione all'infanzia, si erano divertiti beati su un dondolo.

Abbiamo mangiato molto bene, il menu era originale ed interessante e le porzioni abbondanti.

Siamo stati trattati con grande cortesia e disponibilità e sono state agevolate le persone con intolleranze alimentari.

Al termine della cena sono stati distribuiti gli attestati ai corsisti.

Tutto lo staff, con il pile blu "di ordinanza" si è complimentato con gli allievi che hanno distribuito baci e abbracci.

Purtroppo mancavano alcuni corsisti, due molto speciali: il piccolo Gabriele e Nazalie, entrambi ammalati. Per Nazalie avevamo

Abbiamo raccolto sci e borse e siamo saliti sulla navetta per raggiungere il pullman.





preparato un attestato di riconoscimento particolare. Questa allieva, domenica 22 febbraio, non era riuscita ad arrivare al pullman per partecipare alla 3a lezione.

Non si era persa d'animo e aveva deciso, comunque, di raggiungerci a Brusson, servendosi del treno fino a Verres e poi del pullman di linea per la Valle d'Ajas. Era arrivata, tra lo stupore di tutti noi, alle ore 11,45, giusto in tempo per partecipare alla lezione successiva.

Volevamo premiarla per la sua grande determinazione, lo spirito di iniziativa non comune e soprattutto l'attaccamento al 36° Corso di sci di fondo UET!!! Lo faremo sicuramente in altra sede.

C'è stato poi un gran lavoro di macchine fotografiche e telefonini e finalmente siamo ripartiti.

A Torino, dopo i saluti e gli abbracci di rito, siamo riusciti a strappare ai corsisti la promessa di tornare con noi alla prossima stagione invernale e qualcuno probabilmente parteciperà anche alle uscite di escursionismo estivo.

Nonostante qualche problema di scarso innevamento, la stagione di sci di fondo è andata veramente bene.

Ornella Isnardi





Q.M.P.G.A.

Questo

Mio

Piccolo

Grande

Amore

La sabbia della clessidra scorre inesorabilmente ed è con questo sentimento di “attesa” – come quello dell’innamorato che attende la sua amata - che arrivo all’ennesimo week end sulla neve.

Questa volta la meta prescelta è il passo San Giacomo nella parte alta della bellissima val Formazza.

Il rifugio prescelto per l’avvicinamento è il “Maria Luisa” posto in una conca situata vicino al lago del Toggia ad una quota di 2157 metri sul livello del mare. Anni addietro eravamo già stati qui e gratificati dall’accoglienza del posto e dal posto, abbiamo deciso per un ritorno che ci permetta di completare quello che il maltempo allora ci aveva impedito.

L’orario del ritrovo è, come sempre capita quando la meta è così lontana, impietoso. Sono le 6.15 quando con Carlo a bordo dell’auto, arrivo in corso Regina (zona Vigili del Fuoco) dove, Alberto a parte, trovo tutti i partecipanti.

Questa volta abbiamo con noi delle new entry... Donatella ed Antonio si sono aggiunti alla nostra “cricca”, sperando che non ne abbiano a pentirsi...

Caricata sulla panda Giovanna con tanto di “bagagli”, salutato Ettore come sempre suo puntuale accompagnatore, partiamo.

La prima tappa la effettueremo molto dopo. Autostrada Torino-Milano svincolo Gravellona-Toce al primo autogrill direzione Domodossola confine di Stato. Caffè, brioche, macchina e via!

La strada è ancora lunga. Solo molto tempo dopo arriviamo a Formazza e finalmente Riale ultimo paese del fondo valle che immerso nella neve sembra quasi una località da fiaba.

Ovviamente dei due ampi parcheggi predisposti, quello più comodo è anche quello già strapieno.

Per fortuna l’altro è praticamente deserto ed è qui che parcheggiamo le nostre sole tre

vetture.

Con calma, percorrendo a piedi il breve tratto che ci distanzia dalla pista di fondo già frequentata, arriviamo al punto di partenza.

Controllo ARTVA, radio, racchette da neve. Aiutiamo Donatella al non facile compito (lei è alla sua "prima volta" in assoluto) di calzare gli "strumenti" e poi si va, seguendo inizialmente la sterrata estiva! Per un paio di volte incrociamo la pista di fondo. La strada, ottimamente battuta, sale dolcemente ma noi tanto per non annoiarci, intervalliamo la quiete della salita con brevi tratti di ripidi pendii (tra un tornante e l'altro).

Inizia a far caldo. Questo comporta logicamente una sosta per bere, per spogliarsi, guardarsi attorno, ricompattarsi. La neve è tanta ma non proprio bella e piuttosto ventata con presenza di croste non portanti. Ottima la giornata con la consueta presenza del vento che alterna momenti di tranquillità ad altri di sferzanti raffiche.

D'un tratto compare la diga. Ormai siamo arrivati, guarda che caso... ed è anche ora di pranzo!

Ma si sa, in ogni gruppo che si rispetti ci sono gli instancabili, stacanovisti del cammino che questa volta sono Valter, Antonio e Donatella (?!) e che decidono di proseguire la strada. Solo più tardi li ritroveremo al rifugio.

Quest'ultimo semisepolto dalla neve (come era già stato per il Gattascosa... un mese fa) è stupendo!

Piccolino, con un corpo centrale più elevato e due parti laterali più basse.

Dispone di un locale deposito per gli sci e le racchette (in verità un po' piccolo), di un disimpegno per gli scarponi, bastoncini, picozze e ramponi e di altre sale ancora.

Infatti a parte le camerette da 4/6 posti letto ci sono la sala ristorante, la sala bar ed una piccola saletta biblioteca dove ci si può immergere nella lettura.

La struttura è stata inaugurata nel 1937 incorporando i caseggiati serviti per la direzione dei lavori della diga ed è dedicata alla signora Maria Luisa Milani moglie del presidente del CAI di Busto Arsizio, sodalizio



tuttora proprietario.

Tornando ai fatti è ovvio che il resto della comitiva (sette persone) arrivata al rifugio si accomodi al tavolo prontamente allestito, giusto in tempo per sbocconcellare qualcosa ed è altrettanto ovvio che subito dopo si ritiri nelle camerette per sistemarsi e concedersi un po' di giusto riposo.

Ben presto comunque ci troviamo tutti nella saletta bar anche perché dovrò pur "torturare" gli aspiranti accompagnatori ASE, o no? Quindi studio della cartina, AZIMUT di andata e ritorno, curve di livello e pendii, orari di partenza, di arrivo, di ritorno...

Si decide di tentare un percorso ad anello sul versante destro orografico del lago di Toggia per poi tornare indietro scendendo ai laghi di Bolden e da qui di nuovo al rifugio. Ma una prima visione del percorso ed una chiacchierata con la signora che gestisce il rifugio ci consigliano di effettuare l'eventuale percorso ad anello solo al contrario e comunque non passando sulla sterrata essendo questo tratto rischioso. Quando smettiamo noi ad esercitarci, iniziano i gruppi di scialpinisti anche loro alle prese con cartine, percorsi, autosoccorso... E così il pomeriggio sfuma lentamente mentre fuori piano piano le ombre della sera sovrastano il giorno.

Se per pranzo polenta con contorni era bastato, ora per cena si inizia con lasagne, carne con purea di patate, dolce, caffè, genepy... volpe? Beh, quella sarà la sorpresa della serata. Nel bel mezzo della cena infatti, una bestiola curiosa si avvicina alle finestre della sala ristorante, provocando un pandemonio di urla e goffi tentativi fotografici. Come confermato dopo dalla signora, questa volpe è diventata un po' la mascotte del rifugio provvedendo a spazzolare avanzi di suo gradimento buttati appositamente per lei sulla neve circostante.

Prendiamo accordi per la colazione ed i termos da riempire e poi via a nanna.

Le camerette contrariamente alle aspettative sono belle calde, si sta bene.

Sono le 3.30 quando apro gli occhi: un chiarore pallido entra dalla finestrella, mentre nella camera è il silenzio assoluto. Dall'altra parte, nella stanzetta adiacente si sente un

leggero russare, Alberto dorme, beato lui.

Ho convinto tutti della necessità di alzarsi e partire presto. Alle 5.30 non ne posso più e mi alzo.

Giovanna sopra di me ha il respiro tranquillo di chi è profondamente addormentato.

Acchiappo la camicia, i pantaloni, la maglia ed esco nel corridoio recandomi in bagno per la toilette mattutina. Compare Carlo, poi Antonio. La vita riprende a scorrere.

Sono le 5.45 e facciamo (almeno noi tre) colazione. Alle 6 precise vado a svegliare la camerata in cui dormivo io: fuori gente!

Sono le 7 quando, dopo aver recuperato racchette e bastoncini nella skiroom, partiamo.

La giornata si presenta stupenda con le cime dipinte di rosa che circondano il rifugio. Per curiosità seguiamo inizialmente per la sterrata fino al suo naturale termine e dopo esserci sincerati sull'impossibilità di attraversare il lago, ridiscendiamo. Aggirata la diga nei pressi di un casotto vediamo una breve traccia. Questa, più le indicazioni ricevute la sera ci consentono di dirigere i nostri passi attraverso una divertente alternanza di dossi e collinette, nella giusta direzione.

Più che vederli, i laghetti del Bolden si intuiscono e solo l'altimetro ci conferma di essere sul giusto percorso. Il mio sguardo è attirato dalla Bocchetta di Valmaggia che indico a Carlo ed Antonio.

Come sempre il paesaggio è gratificante.

Ora la marcia è facilitata da una pistona tracciata da più motoslitte e da numerosi sciatori.

Il tutto, però, dopo aver risalito un'ultima dura asperità, si interrompe sulla spianata dominata dalla Rupe del Gesso. Qui tutti insieme decidiamo di fermarci anche perché per raggiungere il passo sarebbe necessario scendere e percorrere un bel pezzo di pendio su neve non ancora battuta.

Antonio prima, poi Carlo, poi Giorgio risalgono un punto della rupe mentre noi "comodosi" riparandoci dalle folate del vento ci riposiamo un po'.

Ancora una volta la tabella di marcia è

rispettata. Consulto rapido e poi giù, imbocchiamo la strada di rientro verso le macchine.

Seguendo la strada effettuando solo brevi tagli (Carlo, Valter ed Antonio saranno gli unici trasgressori del gruppo) arriviamo senza intoppi alle macchine.

I problemi "veri" stranamente iniziano qui. Già durante la discesa infatti il continuo incrociarsi con comitive varie di escursionisti più o meno numerose, avrebbe dovuto insospettirci. Così come la presenza di numerosi sciatori sulle piste di fondo avrebbe dovuto essere l'ultimo campanello di allarme.

Parcheggi strapieni! Macchine infilate dappertutto! Gente in ogni dove. Quello che sabato mattina era uno spazio ampio con poche vetture al suo interno, si è trasformato in una bolgia infernale di lamiere e fango.

Celermente ci cambiamo. I morsi della fame e della sete accelerano i movimenti. Uscire da quel caos non è facile ed anche sulla strada preghiamo di non incrociare nessuno. Un serpente di auto parcheggiate sul bordo della strada rende i passaggi stretti ed angusti ed è con sollievo che finalmente ci allontaniamo dal posto.

Solo a Formazza troveremo il giusto riposo davanti a panini, toast, birre e bevande varie.

Il ritorno a Torino lo troverò come sempre "eterno" e solo un ulteriore "tappa caffè" mi permetterà di tornare in corso Regina indenne.

Arriva Ettore, ciao Giò.

Accompagno Carlo, adesso sono solo in macchina e per un attimo il mio pensiero va a tutti quelli che con me hanno condiviso questi due indimenticabili giorni: Donatella, Giovanna, Monica, Laura, Antonio, Valter, Carlo, Giorgio, Alberto... a tutti voi, grazie!

Franco Griffone





C'era una volta in un paesino della Liguria un certo Gian Barudda che, avendo lavorato onestamente per tutta la vita, era riuscito a mettersi da parte ben poche cose per la vecchiaia: una casetta con l'orto, con in casa una poltrona e nell'orto un bell'albero di fichi.

Ma, anche se adesso non lavorava più a causa dell'età e della salute non proprio buona e quindi poteva fare la guardia giorno e notte, di fichi sull'albero ne vedeva ben pochi perché i monelli del paese glieli rubavano tutti alla faccia sua.

E gli mancava pure la compagnia: infatti non aveva uno straccio di moglie e anche i vecchi amici non si facevano quasi mai vedere, perché abitava un po' fuori mano.

Ma ecco che un giorno riceve una visita inattesa ed eccezionale: arriva Gesù con tutti e dodici gli apostoli al suo seguito.

Sulle prime Gian Barudda rimane un po' sconcertato perché ha ben poco da offrire a degli ospiti così illustri, ma poi si fa coraggio e apre con tutto il cuore le porte di casa sua al celeste corteo.

Gesù rimane incantato dalla sua semplicità e gli dice: <<In cambio della tua ospitalità, puoi chiedermi ciò che vuoi>>.



Il pover'uomo rimane perplesso, anche perché non ha grandi esigenze, ma poi gli viene in mente la rabbia che lo prende tutte le volte che scopre che gli hanno rubato un'altra volta i fichi e allora dice: <<Vorrei tanto che tutti quelli che salgono sul mio albero di fichi ci rimangano fino a quando non gli darò il permesso di scendere>>.

<<Non c'è problema, ma mi sembra un po' poco. Chiedimi qualcos'altro>>, gli risponde Gesù.

<<Va bene: dato che siete così generoso, vi chiedo la stessa cosa per la mia poltrona. Quelli che si siederanno sopra ci rimarranno attaccati finché lo vorrò io>>, aggiunge Gian Barudda.

<<Puoi star sicuro che sarà proprio così>>, conclude Gesù, che poi si congeda con i suoi dodici apostoli.

Passano gli anni e un giorno arriva la Morte che gli dice: <<E' ora che tu venga con me>>.

Il vecchietto gli risponde che va bene, basta che gli dia il tempo di andare a salutare gli amici. Nel frattempo, la Morte può accomodarsi sulla poltrona: il giro sarà veloce e sarà subito di ritorno.

Ma invece la visita agli amici dura un anno intero, durante il quale la Morte rimane incollata alla poltrona, per cui non muore più nessuno. Al suo ritorno, per liberarla Gian Barudda le chiede altri centocinquanta anni di vita.

Ma la Morte tiene conto del tempo che passa e, alla scadenza, si presenta puntuale e irremovibile a prelevare il nostro Gian Barudda.

Ed ecco che quest'ultimo chiede di poter soddisfare un'ultima voglia: vorrebbe tanto farsi una scorpacciata di quei fichi grossi e maturi che piegano a terra l'albero del giardino.

La Morte, che in fondo ha il cuore tenero, si offre di andarglieli a prendere lei e così rimane appiccicata ai rami.

Gian Barudda ci guadagna altri cent'anni ma, più il tempo passa, più la voglia di vivere gli viene meno.

Tanto che, quando la Morte si presenta al terzo appuntamento, si dichiara subito disposto a seguirla, chiedendo soltanto di essere portato via sulla sua poltrona.

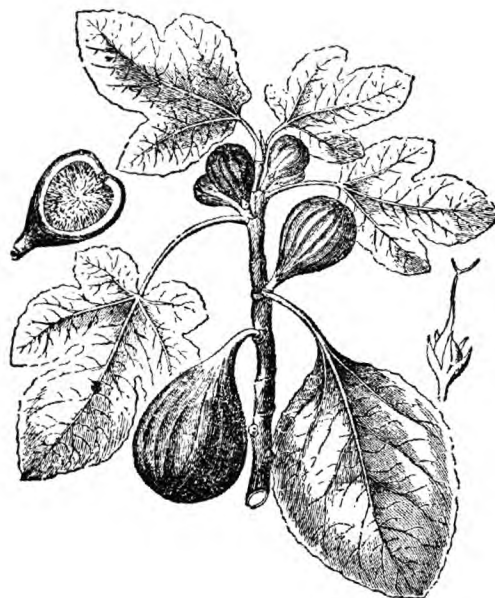
La Morte, come sempre, lo accontenta e così, mentre passano per il paese a salutare gli amici, il furbetto ne approfitta per attaccare a quella magica poltrona tutti quelli che vorrebbe portare con sé nell'aldilà.

Cammina e cammina la Morte arriva alle porte del Paradiso dove abbandona Gian Barudda e i suoi amici.

Ed ecco farsi avanti san Pietro che, nel vedere quel lungo corteo, rimane perplesso e chiede a Gesù: <<E adesso che cosa ne facciamo di tutta questa gente?>>

E Gesù gli risponde: <<Non ti ricordi più che ci ha aperto la sua porta e che ci ha fatto entrare tutti? Facciamo né più né meno quello che ha fatto lui. . . >>

E fu così che Gian Barudda si ritrovò in Paradiso, insieme a quel codazzo di amici da cui non voleva separarsi neanche con la morte.



Mauro Zanotto



Se pensiamo all'intero territorio, di pianura, collina e montagna, le vie di collegamento prima che venissero tracciate le "Strade", comunali, provinciali, statali, erano i sentieri, le mulattiere che venivano percorse dalla popolazione locale che si muoveva tra i paesi collinari, tra i villaggi e gli alpeggi alpini.

Così nel passato i sentieri montani erano frequentati per lo più dai villani che si spostavano per compiere le tradizionali attività economiche di montagna. Mi viene in mente, ad esempio, i traffici commerciali, più o meno leciti, che transitavano sui passi di montagna.

Oggi, allo stesso modo, si percorrono i sentieri, anche e soprattutto a seguito dello sviluppo turistico di un determinato territorio e alla valorizzazione delle sue potenzialità.

Al patrimonio escursionistico fatto di sentieri si sono aggiunte le vie ferrate e i siti di arrampicata. In tal modo si è sviluppata una particolare forma di turismo, non solo escursionistico, ma anche creando siti di interesse sportivo, come l'arrampicata sportiva, o come la creazione o recupero di vie ferrate in quei determinati territori, ove le attività economiche sono sempre state carenti.

Quindi la percorribilità di queste vie ha fatto

nascere l'esigenza di una loro manutenzione per garantire standard di sicurezza che non possono più essere trascurati e l'interesse al recupero storico di certi sentieri molto frequentati nei secoli passati.

A questo importante settore, la Regione Piemonte già nel 2010 ha dedicato una particolare attenzione approvando una legge regionale volta appunto al recupero e alla valorizzazione del patrimonio escursionistico (l.r. 12 del 18 febbraio 2010) e dotandosi nel 2012 di un regolamento di attuazione (Regolamento 9/R del 16 novembre 2012).

La costruzione del catasto regionale del patrimonio escursionistico ha permesso di censire in modo univoco la rete dei sentieri escursionistici.

Si è creato un database che raccoglie in modo organizzato tutta una serie di informazioni e dati di ciascun percorso.

Il lavoro è durato tre anni e ha permesso di organizzare la rete catastale che, ogni due





anni, dovrà essere rivista da parte delle province. Così si determinerà un incremento di nuovi tracciati ma anche la possibile eliminazione o modifica di alcuni.

Il territorio nazionale quindi è stato mappato in zone, aree e settori. Le "zone" sono i territori riferiti alle regioni e alle province e ciascuna provincia riporta la codifica regionale in base a una convenzione con il CAI.

Al Piemonte è stata attribuita la codifica con la lettera E. Una zona corrispondente ad una provincia può essere suddivisa in aree, che di solito non sono più di due e sono demarcate normalmente da un corso d'acqua, da una catena montuosa, da una direttrice stradale.

All'interno di ogni area, il territorio con caratteristiche geografiche e morfologiche omogenee è definito settore, che può contenere non più di un centinaio di sentieri o percorsi codificati da 00 a 99 e che sono demarcati da linee di cresta, fondi vallivi o

direttrici stradali.

Non so se tutti sapete, il Piemonte vanta una ricca rete sentieristica, che, ad oggi, comprende otto aree provinciali, 14.837 km, 3140 percorsi accatastati.

Ogni percorso quindi è stato codificato secondo un preciso sistema informativo di gestione tecnica che tiene conto di attributi fisici e qualitativi connessi alle caratteristiche storico-culturali, al tipo di fruizione e al grado di organizzazione dei servizi turistici.

Il riconoscimento e l'accatastamento del sentiero avviene a seguito di un accordo tra le amministrazioni pubbliche locali su cui insiste il percorso e i soggetti interessati all'opera, pubblici e privati, comprese le associazioni come il CAI, con l'impegno di monitorare l'infrastruttura al fine di promuoverla, valorizzarla e mantenerla nel tempo.

Da qui la possibilità di avviare azioni integrate e coordinate per promuovere l'offerta turistica collegata alla rete sentieristica a livello non solo regionale ma anche nazionale e



internazionale.

Per quanto ci riguarda come uestini, che abbiamo in affidamento il rifugio Toesca al Pian del Roc situato nel Parco regionale dell'Orsiera-Rocciavrè, è del 29 ottobre 2014 l'accordo tra i soggetti aderenti alla manifestazione di interesse per la registrazione nel catasto escursionistico regionale e per la valorizzazione dell'itinerario denominato "Giro dell'Orsiera", tra le parti attive dell'accordo non solo i Comuni attraversati da codesto percorso, la Provincia e l'Ente Parco, ma anche i soggetti proprietari e gestori delle strutture ricettive localizzate lungo l'itinerario, appunto il nostro rifugio.

Questo è un metodo diverso rispetto al passato di fare politica attiva sul territorio, in ambito turistico e anche in ambito economico, facendo leva sulla responsabilità e sulla partecipazione dei soggetti interessati. Del resto, si concilia questo tipo di impostazione con la definizione della Commissione europea di responsabilità sociale.

Essere socialmente responsabili significa infatti non solo soddisfare pienamente gli obblighi giuridici applicabili, ma anche andare al di là investendo "di più" nel capitale umano, nell'ambiente e nei rapporti con le parti interessate.

L'esperienza che le parti, pubbliche e private, acquisiscono suggerisce di andare oltre gli obblighi della legislazione. L'applicazione di norme sociali che superano gli obblighi giuridici può avere un impatto diretto sulla produttività.

In tal modo si apre una strada che consente di gestire il cambiamento e di conciliare lo sviluppo sociale con una maggiore competitività.

Ogni inizio contiene una magia che ci protegge e a vivere ci aiuta
Herman Hesse – Gradini -

Laura Spagnolini

La Gigia l'ei malada

*La Gigia l'ei malada
ohimè ohimè ohimè ohimè
l'è malada ciamè ciamè l'dotore
ciamè l'dotore che la guarirà*

*Dotore l'entra 'n camera
ohimè ohimè ohimè ohimè
l'entra 'n camera
ghe palpa palpa 'l polso
la vostra figlia l'è malà d'amor*

*Ohi figlia ohi cara figlia
ohimè ohimè ohimè ohimè
dimmi tuta la vera verità
chi l'è 'l papà
di questo bel bambin*

*Papà di sto bambino
ohimè ohimè ohimè ohimè
il papà di sto bambino
l'è l'Ufizial di Sanità*



Canta che ti passa !
la rubrica del Coro Edelweiss

Canto allegro del Lombardo/Veneto che racconta in forma scherzosa le avventure amorose della bella Gigia che purtroppo rimane in dolce attesa per colpa di un Ufficiale che si spera rimanga gentiluomo

Armonizzatore: Luigi Pigarelli (noto anche con lo pseudonimo Pierluigi Galli; Trento, 15 dicembre 1875 – 25 aprile 1964) è stato un compositore e magistrato italiano.

Biografia

Magistrato dal 1902 al 1949, fu docente di diritto e successivamente Procuratore della Repubblica ed infine Consigliere di Cassazione. Parallelamente agli studi universitari in giurisprudenza all'università di Graz, in Austria, Pigarelli si dedicò con viva passione allo studio della musica, in particolar modo del pianoforte e, successivamente diresse la sua attenzione alla musica corale e al canto popolare armonizzando 94 canti popolari per il coro della SAT di Trento.

Tra i brani più famosi si ricordano La Paganella del 1925, Serenada a Castel Toblin del 1926, e l'armonizzazione della famosissima canzone La Montanara.

Nel 1900 divenne Segretario della Società Filarmonica di Trento quindi presidente dal 1946 al 1958. Il 24 giugno del 1944 fu testimone, per la magistratura, dell'eccidio nazista che toccò da vicino la cittadinanza di Riva del Garda.

Fu lui infatti, all'indomani della strage, a recarsi nella città trentina per raccogliere documentazione sull'accaduto, che fu però successivamente occultata dai suo superiori.

A lui è intitolata la via dirimpetto all'entrata principale del Tribunale Civile e Penale di Trento.

Valter Incerpi



*Nasce nel 1950 il **Coro Edelweiss** del CAI di Torino, da un gruppo di giovani ed entusiasti amanti del canto di montagna. Conta oggi 35 elementi, tutti rigorosamente dilettanti. Nella sua lunga storia, ha visto passare oltre 180 coristi, 5 diversi maestri, ha eseguito centinaia di concerti in Italia e all'estero e inciso numerosi dischi e CD. Il Coro Edelweiss intende portare il proprio contributo alla salvaguardia e alla conservazione del formidabile patrimonio artistico e culturale del canto di montagna. Il repertorio del Coro, che spazia su tutta l'ampia produzione dei canti tradizionali alpini, è di circa 150 brani, di cui una trentina con armonizzazioni proprie.*

W la focaccia!

Avanti, dite la verità... chi di voi riesce resistere alla tentazione di una bella focaccia profumata, appena sfornata, lasciata intiepidire ed accompagnata ad un buon calice di prosecco?

Beh, io no di sicuro, anzi, rincasando la sera faccio ben attenzione a non transitare davanti ad una certa focacceria di mia conoscenza, altrimenti... addio cena!

E poi cosa c'è di più sfizioso di un bel tagliere di tranci di focaccia magari accompagnati con una fettina di lardo o un tocchetto di grana o perché no contrastati nel sapore da qualche verdurina dell'orto di stagione (provate un con affettatino di foglie di carciofo, due rapanelli e qualche anellino di porro... e vedrete!) come "pretesto" per organizzare un simpatico ed economico apericena con i vostri amici del cuore?

Bene, se anche voi la pensate così, quelle di questo mese sono le ricette che fanno per voi! Ricette semplici, economiche, di sicuro risultato sia nella qualità finale del prodotto sfornato sia nella soddisfazione dei commensali che avrete invitato.

E poi, questo mese... grande novità, una ricetta esclusiva per tutti gli amici della Sotto Sezione UET: "La focaccia dell'Unione Escursionisti Torinesi".

Quindi... che aspettate ancora? Datevi da fare ad infornare e... Buon Appetito dall'Escursionista!

Focaccia classica

INGREDIENTI

- 350 gr di farina tipo "0"
- 15 gr di lievito di birra
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 1 cucchiaio raso di sale semi grosso
- Per la teglia: olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Prendete un decilitro e mezzo di acqua. Diluite il lievito in mezzo bicchiere d'acqua tiepida e fate altrettanto con il sale.

Setacciate la farina in una larga zuppiera e intridetela con il lievito sciolto, aggiungendo



Il mestolo d'oro

Ricette della tradizione popolare

gradualmente l'acqua rimanente, sempre tiepida, poi l'acqua salata e infine due cucchiaini d'olio.

Rovesciate la pasta sulla spianatoia e lavoratela con energia per 10-15 minuti, fino a quando risulta sufficientemente omogenea ed elastica.

Coprite l'impasto con un telo umido e lasciatelo lievitare per circa un'ora in un ambiente tiepido.

Riprendete a lavorare l'impasto, sgonfiandolo e manipolandolo per qualche minuto ancora.

Spolveratolo con la farina, spianatelo con le dita direttamente nella teglia di cottura o sulla placca del forno, che avrete abbondantemente unto d'olio, fino ad ottenere uno spessore di circa mezzo centimetro, evitando però di lisciare eccessivamente la superficie, che dovrà risultare un po' grossolana.

Ungete la superficie della focaccia con due cucchiaini d'olio e poi cospargetela con il sale semi grosso.

Cuocete a 200°C in forno già caldo per circa 25 minuti, fino a quando la superficie risulterà ben dorata.

Focaccia integrale

INGREDIENTI

- 200 gr di farina tipo "0"
- 150 gr di farina integrale
- 15 gr di lievito di birra
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- ½ cucchiaino scarso di sale grosso
- 1 cucchiaino di sale semi grosso

PREPARAZIONE

Prendete un decilitro e mezzo di acqua.

Stemperate il lievito in mezzo bicchiere d'acqua tiepida e fate altrettanto con il sale grosso.

Setacciate insieme i due tipi di farina in una

zuppiera e intrideteli con il lievito, aggiungendo gradualmente l'acqua rimanente intiepidita e infine l'acqua salata ed un cucchiaio d'olio.

Rovesciate la pasta sulla spianatoia e lavoratela per almeno 10 minuti, fino a quando diventa elastica.

Lasciatela lievitare per un paio d'ore e poi manipolate ancora per qualche minuto. Stendete la pasta fino ad ottenere uno strato spesso poco più di mezzo centimetro.

Cospargete la superficie della focaccia prima con il sale semi grosso e poi con due cucchiaini d'olio, infine cuocete in forno già caldo a 200°C per 25 minuti.

Focaccia di patate

INGREDIENTI

- 300 gr di farina tipo "00"
- 3 patate
- 15 gr di lievito di birra
- 10 pomodorini a grappolo
- ½ bicchiere di latte
- Olio extra vergine d'oliva
- Origano
- Sale

PREPARAZIONE

Lessate le patate in abbondante acqua, lasciatele raffreddare, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo la purea in una terrina.

Incorporatevi la farina, il lievito sciolto nel latte tiepido e una presa di sale e lavorate il tutto per amalgamare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto morbido. Se necessario unite a filo dell'acqua tiepida.

Lasciate lievitare il composto per un paio d'ore coprendolo con un canovaccio umido.

Passato questo tempo, stendete l'impasto sulla piastra del forno ricoperta con l'apposita carta forno.

Tagliate i pomodorini a metà e schiacciateli sull'impasto.

Irrorate con dell'olio a filo, spolverate con abbondante origano e passate in forno a 200°C per almeno mezz'ora.

Farinata

INGREDIENTI

- 500 gr di farina di ceci
- ½ bicchiere d'olio extravergine d'oliva
- ½ cucchiaio scarso di sale
- Pepe in grani

PREPARAZIONE

Prendete un litro d'acqua. Sciogliete il sale in mezzo bicchiere d'acqua.

A parte, setacciate la farina in una ciotola e intridetela prima con l'acqua salata e poi con l'acqua rimasta, seguitando a mescolare fino ad ottenere un impasto liquido ben omogeneo, che lascerete riposare per 4 ore.

Durante il riposo l'impasto produrrà una schiuma che dovrete eliminare con l'aiuto di una schiumarola.

Trascorso il periodo di riposo, mescolate il composto ancora per qualche minuto incorporando a filo d'olio, in maniera che l'amalgama risulti omogenea.

Versate la farinata liquida sulla placca del forno e passate a cottura per almeno 20 minuti in forno già caldo a 280°C.

La farinata è cotta quando i bordi appaiono dorati e la superficie cosparsa di bollicine.

Sfornate e cospargete di pepe macinato al momento.



Premiata Focaccia dell'Unione Escursionisti Torinesi

INGREDIENTI

- 350 gr di farina tipo "00"
- 15 gr di lievito di birra
- Olio extravergine d'oliva
- 1 rametto di rosmarino
- ½ cucchiaino di sale grosso
- Sale semi grosso
- Pepe in grani

PREPARAZIONE

Sciogliete il lievito in mezzo bicchiere d'acqua tiepida e il sale grosso in altrettanta acqua.

Setacciate la farina e raccoglietela in una larga zuppiera, quindi cominciate a intriderla con il lievito aggiungendo gradualmente mezzo bicchiere d'acqua, l'acqua salata e un bicchiere d'olio.

Rovesciate la pasta sulla spianatoia e lavoratela per almeno 10 minuti, poi lasciatela

lievitare per circa 2 ore, dopodichè manipolate ancora per qualche minuto incorporando il rosmarino che avrete mondato, lavato, asciugato e tritato finemente.

Stendete la pasta con le dita, fino ad ottenere uno spessore di poco più di mezzo centimetro, poi spennellate con l'olio, dopodichè cospargete con il pepe macinato al momento e il sale semi grosso.

Cuocete a 200°C per circa 25 minuti, quindi sfornate e attendete che intiepidisca prima di servire in tavola.

Mauro Zanotto





<<Dov'è Edoardo?>> Domandò Giovanni alla moglie, appena entrato in cucina.

<<E chi lo sa!>> Rispose Maria mentre aggiungeva un ciocco di gaggia nel camino.

<<Ho fame e non aspetterò che arrivi, sarà in giro come al solito a fantasticare!>>

Maria alzò leggermente le spalle. Quelle lamentele le sentiva spesso.

<<Tu proteggilo e vedrai che bel fagnan a mnirà!>>

<<Siediti, la minestra è pronta ed Edoardo arriverà subito. Non lamentarti, a scuola è bravo e ubbidiente, che male c'è se ha molta fantasia? Lascialo fantasticare, i nostri vecchi non ci hanno lasciato fare nemmeno quello!>>

Edoardo arrivò trafelato e rosso in viso, con una spada di legno in mano fatta con due listelli di cassetta, annunciandosi come d'Artagnan.

<<Dì, ma nòstr fieul a l'é fòl?>> Chiese Giovanni alla moglie mentre affogava il cucchiaino nella zuppa.

<<Ma no, a scuola avranno parlato dei moschettieri>>.

Maria era abituata all'immaginazione del figlio, quindi non si stupì mentre entrava in cucina il giorno dopo, sentirlo gridare: <<Mamma, mamma, domani io e Fausto faremo i paggetti del re!>>

La sera dopo però, quando lo vide vestito con pantaloni a sbuffo e giacchetta di broccatello azzurro con in capo un cappello piumato, la poveretta s'inquietò.

<<Chi ti ha dato quella roba?>> Gridò Maria, terrorizzata che il figlio li avesse rubati.

<<Te l'avevo detto che avrei fatto il paggetto, mica ho rubato nulla, tra pochi giorni, quando finiranno di girare il film, dovrò restituire tutto e pensa, mi daranno anche qualche cosa!>>

Maria aveva sentito parlare di quella



<<droleria>> , ma la considerava un lusso e un capriccio dei ricchi signori torinesi, così lasciò che Edoardo finisse di parlare.

<<Sono tanti, e arrivano al mattino con il treno delle sei. Scaricano macchinari strani, borse e valigie. E' da una di quelle che hanno preso il mio costume. Ti piace? Se io e Fausto fossimo stati più alti avremmo fatto i moschettieri!>> Disse eccitato e a voce alta Edoardo.

<<Dimmi la verità!>> chiese gridando Maria prendendolo per il braccio.

<<Mi fai male, lasciami! E' la verità, ti dico! Anche a lui hanno dato il costume, siamo noi due i paggetti. Chiedi a sua madre se non ci credi>>.

Edoardo era offeso, ma l'ira della madre non andava sottovalutata, così la implorò di recarsi a casa dell'amico per avere conferma.

<<Sicur che vadu! Pensi che creda a questa storia?>> Maria, che continuava a tenere per il braccio il figlio come se questo dovesse fuggire, si buttò uno scialle sulle spalle e uscì tenendolo sempre stretto.

<<No, non lo sgridi, anche Fausto è arrivato conciato così. Sono andata in parrocchia e il curato ha confermato la storia dei ragazzi. E' una Manifattura del cinema di Torino e sono venuti qui per fare un film su Luigi...in ricordu pi nen che numer, e cercano gente del paese che si vesta in costume e poi non so..., ma visto che i nòsti masnà sono alti uguale, li hanno scelti per fare i paggetti, non è contenta? Gli danno anche qualche centesimo>>.

<<Ricu al minusié sta già lavorando per loro e Vigiu gli ha affittato il cavallo! E' una fortuna per Trana e la val Sangone. I signori di Torino e di altre città vedranno i nostri boschi, il torrente e la torre degli Orsini, anche se un po' malandata, e magari gli venderemo qualche toma e qualche bolè!>>

<<Ma, ma - s'inciampò Maria incredula - vedranno anche i nostri

figli?>>

<<Certo! Mi ha detto il priore, che si rivedono tutte le immagini su un lenzuolo bianco e si riconoscono luoghi e persone! Io non l'ho mai visto, ma mi piacerebbe tanto, anche se monsignor Giacomo dice che è meglio starne lontano!>>

Maria tornò a casa frastornata con Edoardo pimpante che si pavoneggiava per la strada.

Era la primavera del 1910 e l'inizio del cinema muto a Trana e nella valle, evento che portò per una dozzina d'anni nei boschi e sulle rive del torrente Sangone, guasconi, gladiatori, avventurieri, guerrieri, odalische e tanti sogni che la tramvia trasportava ogni mattina da Torino, per divertire e stupire l'Italia intera.

Sergio Vigna

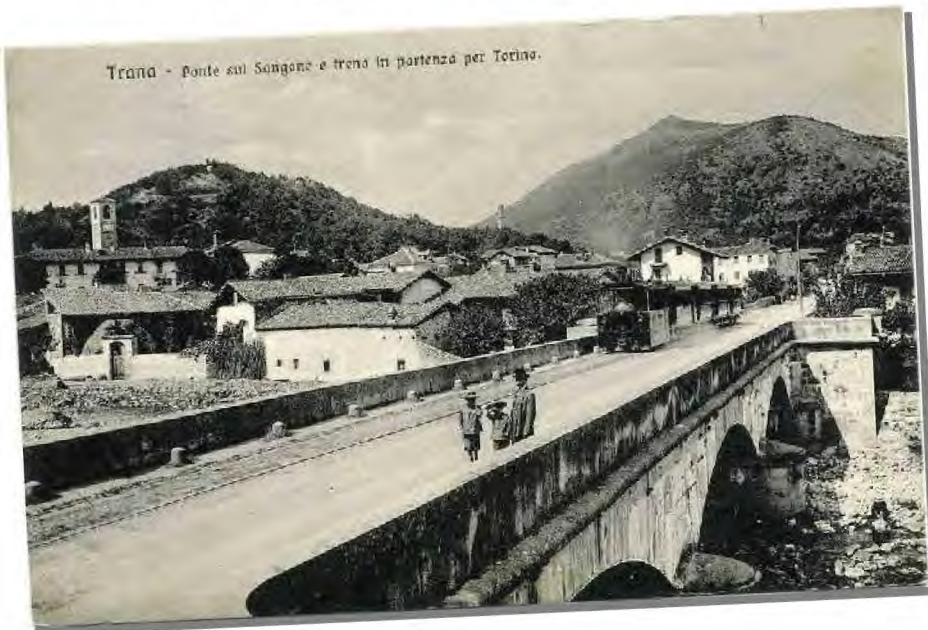
anno 2010

"Magia della montagna: Storia e storie

della Val Sangone",

concorso letterario seconda edizione indetto

dall'associazione Cultura Alpina Valsangone.



Sergio Vigna è nato a Torino nel 1945 e vive a S. Bernardino di Trana dal 1969.

Coniugato, con due figlie sposate e due nipoti, Sergio Vigna ha sempre scritto, ma solamente dal 2000, anno in cui ha smesso di girare l'Italia e parte d'Europa come direttore commerciale di un'azienda tessile, si è dedicato in modo più continuativo alla scrittura.

Il suo primo libro è stato per ragazzi, "Rasim", seguito dal primo libro per adulti, "Prodigio a piè dell'Alpi" (introduzione di Federico Audisio Di Somma) e dal suo secondo libro per adulti, "La lunga strada" (introduzione di Alessandro Barbero).

In questi anni Sergio Vigna ha scritto molto per giornali ed associazioni, vincendo premi letterari regionali e scrivendo una pièce teatrale rappresentata al teatro Juvarrà di Torino.

Ha appena terminato un nuovo romanzo per adulti che uscirà in autunno.



A Pratovigero (Pravigé) sarebbe meglio esserci stati, almeno una volta, in pellegrinaggio. Frazione di Trana, borgata fantasma, Pratovigero è una specie di far west in val Sangone. Se non fosse così fuori mano, così malridotta, così autentica, il forestiero potrebbe immaginare che qualcuno l'ha costruita con lo scopo di set cinematografico e subito abbandonata per fallimento della produzione.

Nessuno la andrebbe a cercare nella Guida Michelin. Ma qualcuno vi capita, per abitudine, per scelta o per caso, e può perfino succedere che, in una certa condizione d'animo, la porti impressa in un particolare tabernacolo della memoria. E se è in grado di ascoltarne il genius loci può anche avvenire che ne diventi il trovatore.

A Sergio Vigna è successo. La pioggia, il trovare riparo in una baita abbandonata, una pietra mossa per caso, una scatola di biscotti arrugginita, un vecchio libriccino, una cronaca sul punto di squagliarsi in polvere: ecco l'idea letteraria. Pratovigero ha generato dalle sue rovine un racconto, quasi volesse dare voce alle sue creature, desiderando suggerirlo al viandante scrittore. Nasce Rinaldo, protagonista d'invenzione, e con lui il miracolo di una novella che reca il gusto e la sensibilità delle buone cose antiche...

Federico Audisio di Somma

I personaggi di Sergio Vigna sono imprigionati in una situazione tristemente emblematica della nostra epoca: un matrimonio fallito, una figlia indesiderata, una relazione clandestina, il trauma della separazione, i disturbi comportamentali.

Ma da questo groviglio soffocante la storia decolla per un viaggio minuziosamente realistico eppure favoloso. Partendo da solo in caravan con la sua bambina che non parla più alla ricerca del paese di Babbo Natale, Filippo non sa neppure lui se sta fuggendo da un dolore insopportabile o inseguendo una guarigione non prevista da nessun medico.

La risposta arriverà nel gelo del nord, con un incontro che ribalterà le parti e trasformerà Corinna nella vera protagonista del romanzo.



A chi mi chiede se è ancora possibile parlare di "esplorazione" quando ci riferiamo alle nostre valli, alle nostre montagne, senza quindi far volare il pensiero alle grandi vette di continenti lontani, la mia risposta è... Sì, è ancora possibile!

E' possibile perché qualunque escursione condotta anche solo in una delle nostre valli "dietro a casa" può trasformarsi in una vera e propria esplorazione di territori oggi solitari, selvaggi ed inospitali, in cui l'uomo da anni è assente e sui quali i resti della "antropizzazione" dovuta alla sua presenza sociale, religiosa o culturale sono ormai visibili solo agli occhi attenti di chi va per monti con lo spirito dell'esploratore.

In questa rubrica vi racconterò quindi non solo ciò che durante le mie escursioni avrò osservato ma anche ciò che avrò immaginato o capito dalla "lettura" dei segnali del passato che il territorio ancora conserva.

Così facendo, idealmente sarà un po' come se l'escursione l'avessimo fatta insieme, viaggiando come un Marco Polo del nostro tempo, "Esplorando... per Monti e Valli"!



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

ristrutturare alcuni edifici; altri, lasciati all'abbandono, sono in rovina. Pare impossibile, ma qui, come nella vicina valle del Sangonetto, la gente ci viveva e dalla terra traeva sussistenza.

Partendo dal Selvaggio, per sentieri, borgate e piloni, si raggiunge il crinale tra questa valle e quella di Susa, dove transita uno stradello che si percorre lungamente. Giunti al colle Remondetto, si torna a valle transitando per il bellissimo bosco "Ugo Campagna; scesi al pilone di Pian Aschiero, passando ancora per altre Prese, si ritorna infine al Selvaggio.

Considerando che non si raggiungono cime significative e si coprono modesti dislivelli, percorrere stradelli e sentieri su questi monti diventa cosa piacevole, specie nelle stagioni di transizione, anche d'inverno, perché la neve poco si ferma su questo assolti versanti.

La gita non può dirsi conclusa se non quando, prima di partire, si è visitato al Selvaggio il santuario dedicato alla Madonna di Lourdes all'interno del quale è stata realizzata una grotta simile a quella delle apparizioni di Massabielle.

Giunti alla rotonda davanti alla parrocchiale di Giaveno, si prosegue in direzione di Avigliana sino alla successiva dove si piega a sinistra seguendo l'indicazione per Coazze e Selvaggio.

La strada s'inoltra in moderata ascesa costeggiando inizialmente il rio Ollasio, poi borghi e case isolate, giungendo infine in vista del Santuario del Selvaggio.

Qui giunti, lasciata la strada che prosegue per Coazze, si prende a destra subito trovando l'ampio parcheggio posto a margine dove conviene lasciare l'auto.

Ora si scende per un tratto verso il rigagnolo a valle, con il vicino pilone votivo, il primo di tanti che s'incontreranno, che si attraversa addentrandosi la strada tra le case di Selvaggio Rio al fondo delle quali sorge

Un anello sui monti del Selvaggio

- Località di partenza: Santuario del Selvaggio mt. 690
- Dislivello: mt. 624
- Tempo complessivo: 5 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 4 Bassa valle Susa – Musiné – Val Sangone – Collina di Rivoli Fraternali Editore

Sui boscosi, ripidi pendii alle spalle del Selvaggio, borgata della val Sangone tra Giaveno e Coazze, nel punto in cui la vegetazione s'apre, emergono piccoli insediamenti, detti "Prese", oggi non più abitati se non nei fine settimana o durante il periodo estivo: come in tanti altri posti.

Dove arriva la strada, degli interventi di riqualificazione hanno permesso si



ancora un altro pilone votivo, che si sorpassa.

Subito la strada si fa stradello e, al primo bivio, si prende a sinistra scendendo al rio Tortorello, che si guada salendo oltre verso monte, sempre restando su questo che diventa poi una pista forestale. Proseguendo ci si inoltra nel bosco dove, salendo con pendenza costante, s'incontrano alcuni ruderi oltre i quali si ritorna via via verso l'alveo del rio, che si costeggia per un tratto, sino al punto in cui si scorge, sull'opposto versante, una traccia che s'inerpica al di là del corso d'acqua.

Lasciata la pista forestale, attraversato il rio, la si prende per poi salire un ripido, faticoso pendio con una serie di svolte ravvicinate che, percorse, consentono alla sommità di uscire alle case della borgata Brusino, quasi tutte ristrutturate.

Tra le case, in basso, sgorga una fresca sorgente. Tornando sui propri passi, si prosegue per un tratto lungo lo stradello che lascia l'insediamento, raggiungendo, più avanti, un bivio dominato da una grande croce in pietra dove si piega a sinistra per Bagagera che può essere raggiunta per strada oppure prendendo il sentiero che parte alla destra di quella che era una sbarra d'interdizione.

Salendo, giunti alla borgata, anziché addentrarsi le case, si prende lo stradello che le sorpassa a monte subito trovando l'indicazione per salire alle Prese delle Rose.

La traccia prende a salire un ripido pendio nel bosco sino alla svolta che immette su una dorsale, che si percorre faticosamente, guadagnando alla sommità le poche case, quasi tutte dirute. Le Prese delle Rose sono raggiunte da una strada proveniente dal colle Braida, che si percorre per un tratto, sino al punto in cui, sulla sinistra, affiorano delle rocce con segni di vernice gialla, rossa e blu.

Lasciata la strada, ci si inoltra lungo il sentiero che sale e che, ancora aggirata una dorsale, raggiunge i prati e poi le case Giacone, oltre le quali si prosegue, ora quasi in piano, terminando la traccia, più avanti, sulla strada proveniente dal colle Braida, sulla quale ci s'immette, che si percorrerà fedelmente per un lungo tratto.

Fatte un paio di svolte ravvicinate, raggiunto un colletto sul crinale dov'è presente una piccola area attrezzata, la traccia si porta sul versante della val di Susa passando di poco sotto la rocciosa cima del monte Presa Vecchia, facilmente accessibile da questa parte, per poi ancora continuare lungamente. Superati, più avanti, gli insignificanti colli del Temine e della Biaviri, si giunge infine al colle Remondetto, mt. 1314, punto più elevato dell'itinerario.

3 ore c.ca dal Selvaggio.

Lasciato lo stradello che prosegue per i Tre Roc, le Prese Brunetti e, volendolo, sino al col Bione segnalato a 50 minuti c.ca, abbandonato il crinale, si prende a sinistra seguendo l'indicazione per le Prese delle Rose che si raggiungeranno attraversando il bosco Ugo Campagna.

Il segnato tratto dal colle Remondetto al bivio Prese delle Rose – Pian Aschiero, è certamente una delle cose più interessanti dell'itinerario.

Scesi brevemente più sotto, ancora si piega a sinistra subito sorpassando la modesta fontana Biaviri e poi il bivio per le Prese Tessa e la borgata Giacone. Con un lungo

traverso, dove tratti in piano si alternano ad altri dove si scende, sempre di poco, la bella traccia si addentra nel bosco Ugo Campagna, frutto di un passato intervento di riforestazione a seguito di un devastante incendio, passando di poco sotto l'ammasso roccioso del monte Presa Vecchia, ora visto da sotto.

Più avanti, ad un caratteristico roccione presso una dorsale, si prosegue allo stesso modo, ora quasi in piano, sino a che si raggiunge il punto in cui si incrociano dei sentieri dove troviamo alcune indicazioni.

Di poco sulla sinistra, sul sentiero per le Prese delle Rose, sorge un bellissimo pilone votivo dedicato alla Madonna con Bambino e poco più avanti un altro ancora. Al bivio si prende a destra per Valsinera e Pian Aschiero subito



Il santuario del Selvaggio

abbandonando la traccia che scende alla prima località.

Più sotto, lasciato l'ampio stradello, si piega a sinistra scorgendo, al limitare del pianoro, l'elevato pilone votivo costruito alla sommità di un roccione.

Per tornare si prospettano ora due possibilità: seguire sul sentiero 438 che, rasentato un rudere, si porta verso la borgata Bagagera dove parte uno stradello verso valle che, fedelmente percorso, termina al Selvaggio, oppure prendere il sentiero che scende a valle transitando per la Prese Franca e Colonnello. In questo secondo caso si prosegue a destra del pilone votivo, per un breve tratto in piano, sino a che il pendio si fa ripido quando si percorre

Crinale Pietraborga - Montagnassa





Nel bosco Ugo Campagna

una boscosa dorsale con le ripetute svolte che consentono di raggiungere al fondo lo stradello di cui s'è detto, proveniente da Bagarera, subito giungendo ai prati posto attorno alla Presa Franca che si sorpassa.

Rimanendo sempre sullo sterrato che scende, ora più ampio, fatta la terza svolta, si raggiungono le Prese Colonnello, chiuse dal bosco. Anche qui si può scegliere di proseguire lungo la strada, oppure prendere il sentiero che traversa a monte, un tempo assai percorso.

Lasciando le case, si affrontano poi le dolci svolte discendenti nel bosco misto di castagni, betulle e pini, che percorrendo di nuovo una dorsale, ritrovano al fondo ancora la strada dopo aver rasentato dei prati recintati nel punto in cui il bosco termina.

Al bivio che segue è indifferente la scelta che si fa portando entrambi gli stradelli al Selvaggio: meglio però prendere a sinistra. Così facendo, raggiunto al fondo il pilone votivo, rifacendo un tratto di strada già percorso, non è difficile ritornare al parcheggio del Santuario dove questo anello si chiude.

2 ore c.ca dal colle Remondetto.



Il bel pilone alle Prese delle rose

Beppe Sabadini

Negli ultimi anni, la carne è salita sul banco degli imputati, accusata di essere responsabile di molti mali del nostro tempo, e in particolare di provocare patologie tumorali.



Il medico risponde

Le domande e le risposte
sulla nostra salute

La carne fa veramente male?

Per vederci chiaro e capire cosa è vero o no in questo argomento da un punto di vista prettamente scientifico, dati alla mano, ne abbiamo parlato con il dottor Luca Speciani e abbiamo scoperto che, come capita spesso, la verità non è assoluta, ma ha tante sfumature. Nessun alimento è buono o cattivo di per sé, ma è l'uso che ne facciamo, oltre allo stile di vita, che incide sul nostro stato di salute. Parlando di carne, c'è un errore di fondo dal punto di vista procedurale: chi la demonizza, spesso non si rende conto di basarsi su statistiche poco affidabili. Anche nel campo della ricerca non è tutto oro quello che luccica, e spesso si fanno affermazioni sulla base di lavori che di scientifico hanno ben poco.

Come quegli studi che confrontano i consumatori di carne con i vegetariani e scoprono che i secondi godono di un miglior stato di salute, senza andare a considerare che, di solito, i vegetariani sono persone molto attente a ciò che mangiano e preferiscono cibo genuino, biologico e integrale...

Quindi è l'insieme di tutte queste componenti a incidere positivamente sulla loro salute.

Ciò detto, è innegabile che qualche problematica legata al consumo di carne esista. E sulla base dei soli dati scientifici affidabili, il nostro esperto evidenzia tre principali fattori che andrebbero tenuti sotto stretto controllo. Vediamo quali sono.

Nitriti e nitrati

Il primo elemento potenzialmente cancerogeno che un eccessivo consumo di carne può portare con sé è la presenza di nitriti nitrati, usati come conservanti all'interno delle carni processate, vale a dire salumi, salsicce, carne in scatola, prodotti affumicati e così via.

In particolare, sono i nitriti il pericolo maggiore, perché si trasformano in

nitrosamine, sostanze che sono effettivamente cancerogene.

Il loro uso nell'industria alimentare è ammesso perché in piccole quantità non comportano rischi.

Ma se si consuma molto spesso questo tipo di carni, il carico di nitriti si aggiunge a quello che si trova anche nell'acqua, per esempio (e di conseguenza in verdure e altri alimenti), e allora il rischio sale.

Il consiglio, dunque, è di non esagerare con questo tipo di carni e se vogliamo consumarne, preferiamo prodotti DOP, come certi prosciutti che per disciplinare non ne contengono, oppure artigianali, o quelli che si distinguono proprio per l'assenza di nitriti e nitrati in etichetta, che si trovano solitamente nei supermercati e nei negozi del biologico.

Un secondo elemento pericoloso è legato al metodo di cottura, che può aggravare i rischi per la salute se particolarmente violento.

Il nero che si forma sulla superficie della carne quando viene cotta alla griglia o in padella contiene sostanze cancerogene al pari del bruciato di una sigaretta.

Terzo elemento da tenere d'occhio è la presenza di estrogeni nella carne che consumiamo.

Questi particolari ormoni vengono utilizzati da alcuni allevatori senza scrupoli perché "gonfiano" la carne: il bovino trattato con estrogeni si riempie di acqua, la carcassa quindi pesa di più e così facendo si vende acqua al prezzo di carne.

Estrogeni e altri ormoni utilizzati nell'allevamento possono essere cancerogeni o causare problemi all'apparato endocrino, nonché anomalie dello sviluppo e della pubertà.

La buona notizia è che in Italia l'utilizzo di estrogeni è vietato (viene considerato reato di frode alimentare), mentre in altri paesi, alcuni anche europei, è consentita. La bistecca



estrogenata si riconosce perché una volta messa in padella, mentre si cuoce si riduce quasi della metà, osserva il nostro consulente.

Per fortuna, l'obbligo di tracciatura del prodotto ci consente di conoscere la provenienza della carne che compriamo. Scegliendone una 100% italiana, oppure estera ma da allevamento biologico, ci teniamo al riparo da questi pericoli.

L'importanza delle proteine

C'è poi un ulteriore elemento da prendere in considerazione, e cioè il consumo di carne, ma sarebbe più corretto dire di alimenti proteici in generale, quando la patologia tumorale è già in essere, in questo caso, più proteine si introducono e più si nutre la crescita del cancro.

Il tema è delicato e importante. Le proteine sono fondamentali perché nutrono la crescita cellulare, quindi le ossa sono più forti, i capelli cadono di meno, l'occhio vede meglio, cresce la massa muscolare e così via. Nell'alimentazione normale, servono e non vanno eliminate.

È solo nel caso della patologia tumorale in atto che sarebbe meglio diminuirne il consumo, così da limitare il nutrimento alle cellule malate, che quindi si riprodurranno più lentamente. Una persona sana, se vuole stare bene, invece, deve consumare proteine, che provengano dalla carne (in piccole quantità) e da altre fonti.

Attenzione ai grassi saturi

Come si sa, i grassi saturi, prevalentemente di origine animale, sono tra i responsabili dell'aumento del colesterolo LDL (cattivo) nel sangue, con conseguenti maggiori rischi cardiovascolari, e sembrerebbero tra le cause scatenanti di alcune forme tumorali (colon, retto, seno).

La carne rossa contiene notevoli quantitativi di grassi saturi (in media 15 g per etto), e questo è un motivo in più per consumarla con moderazione e preferire comunque i tagli magri. Più salutare, da questo punto di vista, la carne bianca, che ne contiene circa l'1,5%, e apporta maggiori quantità di grassi insaturi (quelli "buoni").

C'è da dire che le proteine della carne (a differenza di quelle di origine vegetale) contengono tutti gli amminoacidi essenziali in quantità elevate. Quindi, per ottenere la stessa completezza proteica senza consumare carne, è necessario avere una dieta molto variata e attenta. Inoltre, la carne contiene elevate quantità di ferro e zinco in forma altamente biodisponibile (soprattutto quella rossa), nonché di vitamina B12.

Da non dimenticare anche la presenza, in particolare nella carne rossa, di carnitina, sostanza che aiuta ad abbassare il livello di trigliceridi e lipoproteine responsabili dell'infarto, e ad aumentare il colesterolo buono (HDL), oltre ad avere un ruolo importante nel bruciare i grassi e produrre energia.

La carne di manzo ne contiene fino a 150 mg per etto, contro i 3-5 mg delle carni bianche e i livelli minori presenti nei prodotti caseari, in alcune verdure e nei legumi come la soia. Infatti, chi segue una dieta vegana potrebbe andare incontro a un deficit di carnitina (eventualmente da assumere con integratori, sotto controllo medico).

Quanta carne mangiare? Qual'è la quantità giusta di carne da consumare?

Le proteine non si trovano solo nella carne, ma anche in pesce, uova, frutta secca, legumi, pasta e pane integrali, latte e latticini. Considerato che consumiamo ben 21 pasti alla settimana, possiamo tranquillamente permetterci di variare la fonte proteica!

Queste variazioni, tra l'altro, aiutano a evitare di cadere nel problema delle intolleranze alimentari, anche se c'è da dire che le intolleranze alla carne sono molto più rare rispetto a quelle ai latticini, ai prodotti lievitati, al frumento e alla soia".

Quanto alla quantità di carne, i pareri sono discordanti: secondo l'Harvard School of Medicine, sarebbe bene limitarsi a consumare le carni rosse due volte alla settimana, in porzioni di non più di 80 g; il World Cancer Research, sempre per la carne rossa, arriva a un consumo massimo di 300 g alla settimana.

Ecco qualche consiglio per mantenere la carne tenera dopo la cottura:

- prima di metterla sul fuoco, tenete la carne qualche minuto fuori dal frigorifero per evitare che le fibre si induriscano per effetto dello sbalzo termico.
- scottatela sempre 30 secondi per lato, sia per la cottura in padella che per quella in forno, in modo che si formi una crosticina che trattiene i suoi succhi.
- dopo la cottura, lasciatela riposare coperta per la stessa quantità di tempo che ha impiegato a cuocersi; in caso di cotture molto lunghe, bastano 15 minuti. Il sale va aggiunto a fine cottura.

Attenzione alle carni bianche!

A differenza delle carni rosse, le carni bianche, anche quelle di origine italiana, se non biologiche possono contenere residui di antibiotici.

Negli allevamenti intensivi di pollame, infatti, si usano abitualmente "a calendario", cioè non si aspetta che l'animale si ammali, ma vengono somministrati antibiotici a scopo preventivo (con il consenso della legge).

Quindi, per l'acquisto di carni bianche e di uova, il consiglio per evitare sostanze indesiderate è di comprare prodotti biologici e provenienti da allevamenti a terra.

LA GARANZIA DELLA CARNE 100% ITALIANA

Consigli per l'acquisto della carne.

Colore: deve essere luminoso e brillante.

Il manzo è di color rosso acceso, mentre il vitello tende al rosa; la carne di maiale è rosa e perlacea, quella di agnello è di un rosa vivace.

Grasso: anche questo deve essere luminoso, bianco o giallo chiaro.

Consistenza: non deve essere secca e deve risultare tenera al tatto.

Tracciabilità: allevata e macellata in Italia, oppure biologica.

Conclusioni

Come abbiamo visto, una ristretta quantità di proteine animali provenienti dalla carne (100% italiana o biologica e cotta con criterio) non ha conseguenze negative sulla salute.

È bene, tuttavia, limitare il consumo di carni rosse, carni lavorate e insaccati, preferendo, per il necessario apporto proteico, le carni bianche oltre, naturalmente, al pesce, alle uova, ai prodotti caseari di qualità e alle proteine di origine vegetale.

Claudio Tedeschi

Auguri ad un Amico!

All'inizio del mese il nostro amico e socio UET, Luigi Sitia ha raggiunto le 90 primavere: mi piace ricordarlo per l'amicizia che ci lega da tanto tempo.

Luigi è stata una persona importante per l'UET per il suo carisma, l'esperienza e l'umanità con le quali ha affrontato la sua vita privata e l'associazione.

E' stato presidente UET dal febbraio 1982 all'ottobre 1984, ed è piacevole ricordare quel periodo con i fine settimana sulla neve: si partiva al venerdì notte e si ritornava la domenica sera.

La meta era quasi sempre il Trentino, dove si incontrava Vladimir Paçl: fondista organizzatore ed allenatore della squadra nazione femminile di sci fondo, ed ha fatto conoscere la tecnica Telemark e l'orienting a mezza Europa.

A quel tempo eravamo più giovani!

Da quando si è trasferito a Mango non ha più frequentato l'UET ma è sempre rimasto in contatto con i soci più anziani.

Anche se non frequenta più materialmente la montagna, ne è pur sempre in contatto per mezzo degli articoli che scrive.

Buon Compleanno Luigi !

Domenica Biolatto

Pensiero libero
Quello che mi vada raccontare



Questa fotografia ritrae Luigi con l'amico Piero Reposi; non ricordo dove è stata scattata ma penso sia importante ricordarlo con questo suo grande amico.





Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

Preparate con cura il vostro itinerario anche quello che vi sembra facile. Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Informatevi delle difficoltà dell'itinerario. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.

Informare

Non iniziate da soli un'escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e il gestore del rifugio.

Preparazione fisica

L'attività escursionistico/alpinista richiede un buon stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.

Preparazione tecnica

Ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche e un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.

Abbigliamento

Curate l'equipaggiamento, indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

Alimentazione

E' importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'alta quota. Assumete cibi facilmente digeribili privilegiando i carboidrati e aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.

Rinuncia

Occorre saper rinunciare ad una salita se la propria preparazione fisica e le condizioni ambientali non sono favorevoli. Le montagne ci attendono sempre. Valutate sempre le difficoltà prima di intraprendere un'ascensione.

Emergenze

In caso di incidente, è obbligatorio prestare soccorso. Per richiamare l'attenzione utilizzare i segnali internazionali di soccorso alpino:

- CHIAMATA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 6 ogni minuto (un segnale ogni 10 secondi) un minuto di intervallo.
- RISPOSTA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 3 ogni minuto (un segnale ogni 20 secondi) un minuto di intervallo

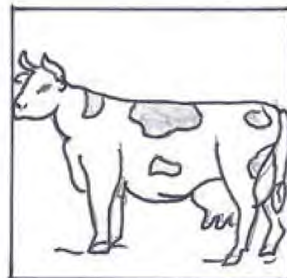
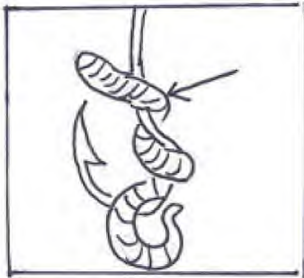
S.O.S. Montagna

In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese (Ornella)























Ciascuno dei soggetti illustrati è contenuto nel nome di un rifugio piemontese: trovali!



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di MAGGIO dell'Escursionista)

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

1	2	3		4	5	6	7		8		9
10											
11				12				13		14	
15							16				
17						18					
19			20		21						22
		23								24	
	25								26		
27						28					
29					30				31		
				32							
33									34		

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di MAGGIO dell'Escursionista)

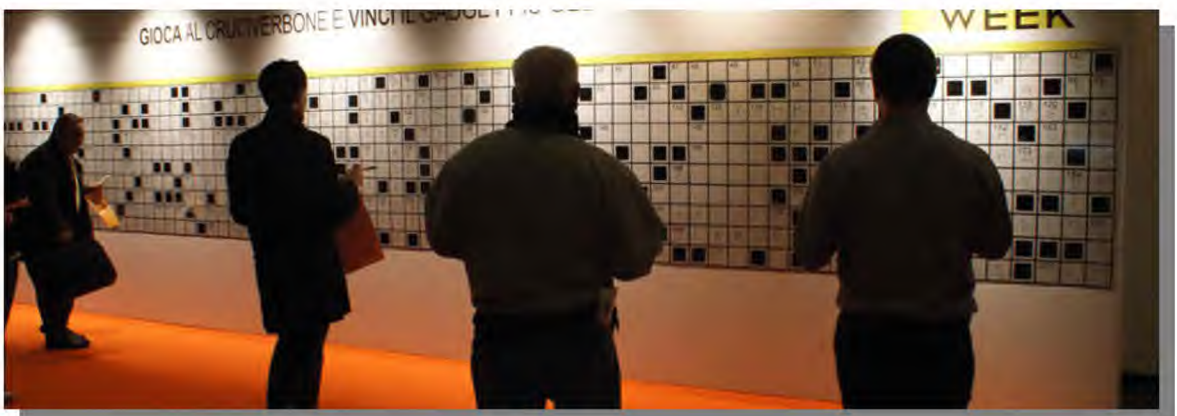


ORIZZONTALI:

1. Una società di capitali (sigla)
4. Una striscia di stoffa colorata
10. Antonio di Pietro Averlino architetto
11. Onda da stadio
12. Si accompagnano agli altri
13. Tubercolosi polmonare
15. Enrico famoso tenore italiano
16. Servizio che provvede al recapito di lettere
17. Figura minore della mitologia greca che induce al peccato
18. Un pianeta del sistema solare
19. Targa di Torino
20. Giorgio che è stato un commentatore sportivo italiano
23. Personaggi dello spettacolo presto dimenticati
24. Le vocali d'arte
25. Luoghi d'imbarco e di sbarco
26. Noleggio con conducente
27. Cotto in acqua bollente
28. Non frazionate
29. Si tende per scoccare
30. Istituto Nazionale delle Assicurazioni
31. Il codice segreto del bancomat
32. Inumiditi, bagnati leggermente
33. L'ospite che proprio non si aspettava
34. Il nome della Zoppelli.

VERTICALI:

1. Fotografia con contorni confusi
2. Se ne lavò le mani
3. Tirare la gomena
4. Pannello posto davanti al guidatore
5. Il più importante fiume dell'Emilia-Romagna dopo il Po
6. Associazione Temporanea d'Imprese
7. Ai lati della valle
8. Malinconici, sconsolati
9. Riempie i polmoni
13. Dolci per festeggiamenti
14. Queste in tre lettere
16. Istituzione che assiste i cittadini
18. Famoso statista cinese
20. Lo è il cielo limpido e trasparente
21. Un numero pari
22. La sua capitale è Groznyj
23. Molle, floscia
24. Soldati di confine dell'Impero Bizantino
25. Il segno che moltiplica
26. Una repubblica federale dell'Asia meridionale
27. Divinità domestiche latine
28. Agnese in Spagna
30. Profonde per il poeta
32. Antico do.



CRUCIVERBA CON SCHEMA

(Franco)

1	2	3	4		5	6	7	8	9		10
11				12							
13			14					15		16	
		17		18			19				
20	21		22			23		24			
25						26		27			
28					29						30
	31									32	
33									34		
35						36		37			
38					39						
	40			41						42	

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di MAGGIO dell'Escursionista)

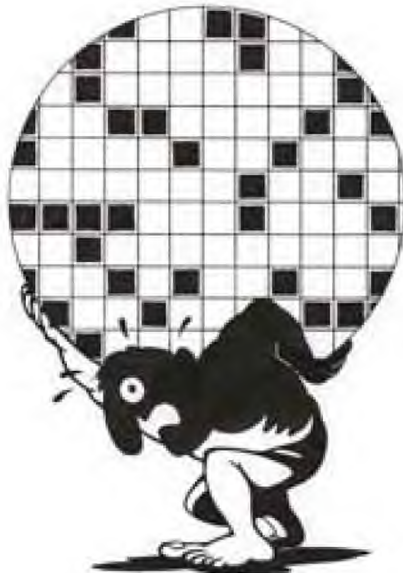


ORIZZONTALI:

1. Lo si può avere sullo stomaco
5. Lacerazione... alla regola
11. Esaltazione, eccitazione
13. L'inizio della partenza
14. Antica popolazione ellenica
15. Si rende indipendente dalla Spagna nel 1821
18. Una pesata in centro
19. Erano spesso propiziatori
20. Popolano un continente
24. Diminutivo femminile
25. Ci sono state quelle della gleba
26. Confidente, persona fidata
28. Dottrina cristologica
31. Riuscire ad avere
32. Aosta
33. Attratta
34. Illustrissimo in breve
35. Se ne parla con il meno
36. Più di venti
38. Una scritta sulla croce
39. Soprannominato "il ragno delle Dolomiti"
40. Le vocali dell'oca
41. I notiziari televisivi
42. Me stesso!

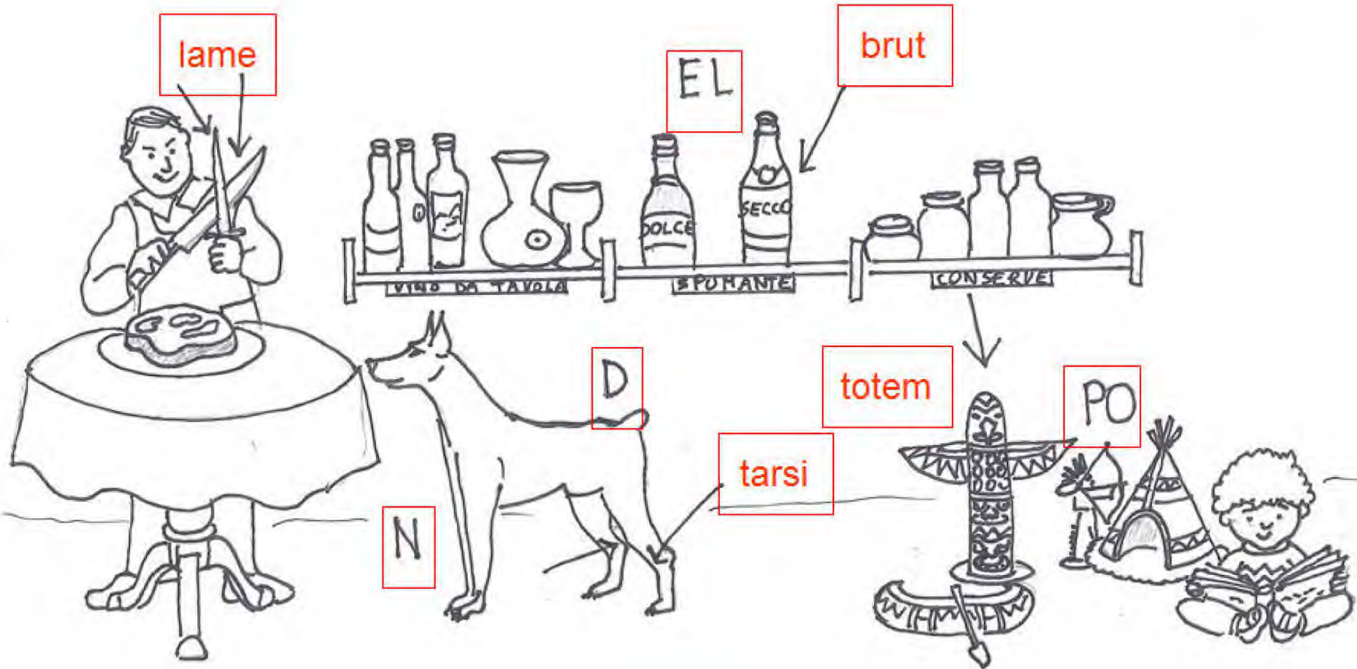
VERTICALI:

1. Impregnata, penetrata
2. Un colosso petrolifero
3. Le dispari del lato
4. Affermazione straniera
5. Penisola di forma triangolare del vicino oriente
6. Tempo atomico internazionale
7. Roso le ha diverse
8. Larghi, comodi, con confini, lontani
9. Può esserlo un innamorato
10. Riunisce le Nazioni
12. Sorreggere, tenere sollevato
16. Pianta erbacea della famiglia delle graminacee
17. C'è quella di arrivo
19. Guardare e riguardare
21. Pipistrello della famiglia dei vespertilionidi
22. Un pupo regista
23. C'era una ... piccolina in Canada!
27. Profonde
29. Fu consorte di Alfonso XIII
30. Locale del sottotetto
32. Non noi!
33. Volano di fiore in fiore
34. Interrogativo in breve
37. La culla del sole



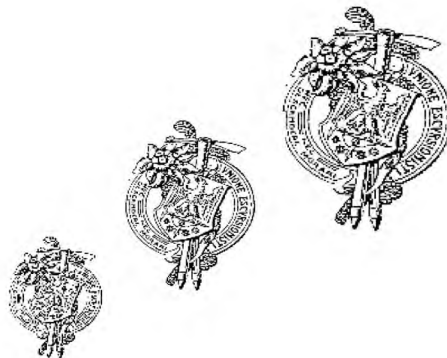
Le soluzioni dei giochi del mese di MARZO

REBUS: 10,3, 6,5.



Soluzione

lame N tarsi D EL brut totem PO: LAMENTARSI DEL BRUTTO TEMPO



1	2	3	4	5	6	7	8	9			
S	E	R	I	A	L	K	I	L	E	R	
10				★	★	★	11				
I	N	E	S	CAI-150	CAI-150	CAI-150	A	E	R	E	
12				13	14	★	15				
M	I	S	T	E	R	CAI-150	M	I	S	T	A
E	★		★	16	17	★	18				
CAI-150	O	CAI-150	S	E	G	CAI-150	T	A	L		
19	20	★	21			22		★			
T	E	CAI-150	P	A	L	E	R	M	O	CAI-150	T
23		24						★	25		
O	R	D	I	N	A	N	Z	A	CAI-150	M	A
★	26									★	
CAI-150	N	O	T	I	Z	I	A	R	I	O	CAI-150
27		★	28				★	29	30		
S	A	L	CAI-150	M	I	O	P	E	CAI-150	B	A
31			32		★		★	33			
A	N	O	B	I	O	CAI-150	A	CAI-150	R	I	C
34			★	35	36	37					
L	I	R	E	CAI-150	N	I	N	N	O	L	I
A	★	38	39								★
CAI-150	E	N	F	I	T	E	U	S	I	CAI-150	
40				★		★	41				
M	U	S	E	O	CAI-150	E	CAI-150	T	E	A	M



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
A	N	D	E		A	M		S	O	C	I
11				12			13				
R	A	N	D	A	G	I		E	T	O	N
14						15				16	
A	S	A		B		N	O	V		L	T
17			18		19		20	21			
P	O		R	A	D	I		E	F	F	E
A		22				23					
CA		C	A	N	E	S	T	R	I		R
24	25									26	
C	O	R	P	O	S	T	R	I	A	T	O
27			28								
I	L		A	T	T	R	A	T	T	I	
29		30							31	32	
S	I	N	C	E	R	I	T	A		R	A
	33							34			
	M	O	I	R	A	T		F	E	Z	
35						36		37			
A	P	T		M		T	O	S	A	T	O
38			39		40					41	
C	O	R	R	E	D	A	R	E		T	T
I		42			43						
		E	R		S	C	E	M	P	I	O



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Intensa primavera...

Ci attende un'intensa primavera piena di escursionismo. Le giornate più miti e con una maggior durata in termini di luce ci permettono di dedicarci alle camminate prive di difficoltà.

Il programma del mese di aprile si apre con la consueta passeggiata primaverile nella Collina di Torino. **Domenica 12 aprile** è programmato il percorso tra Gassino torinese e Bussolino.

Segue una bella uscita sociale in Liguria, **domenica 19 aprile**, al Giogo di Toirano nell'entroterra di Savona. Un percorso ad anello, in compagnia degli amici del Gruppo giovanile, partiremo da Bardineto e per l'antica Chiesa di San Pietro nei Monti in prossimità del Monte Carmo potremo godere dei profumi e dei panorami liguri.

Gli organizzatori ci introdurranno a questa uscita sociale **venerdì 17 aprile alle ore 21** al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini, in cui si svolgerà la prima serata dell'iniziativa 2015 **"Raccontare un territorio"**. Verremo condotti alla scoperta dei profumi e dei panorami liguri. Gli organizzatori ci delizieranno sugli **aspetti naturalistici dell'entroterra di Loano**. Dunque intervenite!

Mi preme ricordare il progetto **"Montagna e Cultura: sui sentieri della fede"**, iniziativa che abbiamo voluto avviare nel mese di maggio 2015 e che ricorda i progetti, già condotti nel passato con ottimo risultato, con le Biblioteche civiche torinesi. Così vi anticipo che **domenica 3 maggio** avverrà il percorso della Sindone nelle Valli di Lanzo. Partendo da Ciriè, tramite pulmini e, in alcuni tratti, a piedi ci sposteremo per le Valli di Lanzo su uno dei percorsi più significativi del nostro Piemonte: il percorso della Sindone.

Le Biblioteche civiche di Torino, attraverso la dott.ssa Valeria Calabrese, ci supporteranno per gli aspetti di cultura, di documentazione e di informazione. Chi di voi ci ha seguito negli anni passati ricorderà con piacere gli opuscoli curati per l'occasione nelle uscite di Susa e Asti e nella visita del Borgo medioevale a Torino.

Oltrechè ricorderete la serata organizzata per festeggiare i 120 anni dell'Unione, ove Valeria e le Biblioteche civiche furono con noi per festeggiare i 120 anni in cammino della UET con un opuscolo che andò praticamente a ruba sulle origini e sui protagonisti dell'Unione.

La prof.ssa Elena Romanello, studiosa dell'arte, che già nel passato ci ha accompagnato nelle nostre visite artistiche, sarà con noi per intrattenerci durante il cammino lungo i diversi luoghi delle Valli di Lanzo percorsi dalla Sindone. Saremo accompagnati nelle diverse visite dei luoghi sacri toccati dalla Sindone da oratori e amanti della storia.

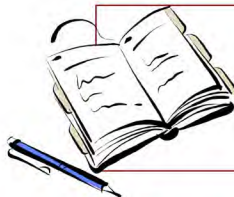
Che ne dite? Spero di aver stuzzicato la vostra curiosità.

Vi aspettiamo!

Laura Spagnolini

Carissimo Uetino

Ti invitiamo a partecipare alla



Prossimi passi
Altri Eventi

123a Assemblea GENERALE dei soci UET

che si terrà

VENERDI' 10 aprile 2015 alle ore 21

presso la Sala degli Stemmi del

Centro Incontri del Monte dei Cappuccini Salita al CAI Torino, n.12.

L'anno sociale 2014 è stato per l'Unione un periodo molto intenso, ricco di attività, invernali ed estive, impegnativo per i lavori che hanno portato alla realizzazione delle camerette al Rifugio Toesca e per i notevoli sforzi volti al rilancio della rivista L'Escursionista.

Anche sul piano istituzionale, l'Unione ha rivisto la sua organizzazione elaborando un regolamento che tenga conto dell'evoluzione dell'attuale mondo associativo e, nel contempo, che risponda il meglio possibile alle sue nuove necessità di sviluppo.

Convinta che il suo storico motto "Nec descendere nec morari" sia sempre e più che mai attuale, con l'Unione Ti invitiamo ad intervenire a questo momento statutario importante nella vita sociale UET.

Al fine di adempiere alle nuove disposizioni regolamentari, si terrà un' ASSEMBLEA STRAORDINARIA sul seguente punto:

- Regolamento organizzativo, regolamento contabile e disposizioni sulle attività dell'Unione.

Seguirà l'Assemblea ORDINARIA sui seguenti punti:

- 1) relazione sociale del Presidente sull'attività 2014 e sui programmi 2015;
- 2) relazione dei Responsabili sull'andamento di ciascuna attività svolta nel 2014 e nuove proposte per l'anno in corso;
- 3) approvazione del rendiconto relativo all'anno sociale 2014;
- 4) nomina dei candidati al Consiglio Direttivo;
- 5) varie ed eventuali.

Ai sensi del regolamento dell'Unione, hanno diritto al voto i suoi soci in regola con la quota sociale dell'anno in corso, come da elenco che verrà depositato prima dell'apertura del seggio. In particolare, la tessera CAI scade con il mese di marzo 2015 e, pertanto, qualora non avessi già provveduto al rinnovo, Ti invitiamo a provvedere anche durante questa serata.

Ti salutiamo e Ti aspettiamo **VENERDI' 10 aprile p.v. h. 21.00.**

Il Presidente ed il Consiglio direttivo UET



L'UET, Unione Escursionisti Torino, sottosezione della Sezione di Torino del Club Alpino Italiano, all'interno dei suoi calendari di attività, propone un programma di gite sociali rivolto sia a chi, pur non essendo un frequentatore abituale dell'ambiente alpino, voglia essere gradualmente introdotto alla pratica dell'escursionismo, sia a chi, già pratico di escursionismo, voglia impegnarsi in salite di maggior impegno, coadiuvato da accompagnatori titolati che offrono gratuitamente il loro supporto tecnico.

L'escursione non deve essere una corsa ma l'occasione per conoscere la montagna e i suoi ambienti naturali, storici e culturali, che sono luoghi di esperienza da condividere con altre persone.

Legenda delle difficoltà: (T) = turistica, (E) = escursionistica, (EE) = escursionisti esperti, (EEA) = escursionisti esperti con attrezzatura, (F) = alpinistica facile

(ASE) = accompagnatore sezionale di escursionismo

(AE) = accompagnatore di escursionismo titolato 1 liv.

(ANE) = accompagnatore nazionale di escursionismo 2 liv.

Progetto "Raccontare un territorio"

Nel suo terzo anno, l'iniziativa ha lo scopo di presentare tre uscite sociali scelte nel programma escursionistico. Con incontri serali del venerdì sera racconteremo la storia, gli aspetti culturali e ambientali dei territori che visiteremo.

Montagna e Cultura...sui sentieri della fede

L'iniziativa è condotta in collaborazione con le Biblioteche civiche di Torino, che ci affiancheranno.

Informazione ed iscrizioni

Per la partecipazione alla gita è necessaria l'iscrizione presso la sede sociale entro il venerdì precedente la gita presso il Centro Incontri del Monte dei Cappuccini dalle ore 21 alle ore 23; per uscite di due o più giorni è gradita la prenotazione entro 10 giorni prima della gita. Ad ogni iscritto è richiesta la presa visione ed accettazione del regolamento dell'attività ed il versamento della quota di partecipazione.

Info: www.uetcaitorino.it

Mail: info@uetcaitorino.it

Costi

- spese organizzative: 3 euro; se più gg. 2 euro dal 2° giorno;
- spesa dei trasporti in pullman: varia in base alla distanza; all'atto dell'iscrizione verrà chiesto un acconto, che comunque in caso di assenza della persona non verrà restituito; per il trasporto con mezzi propri (auto), chi dà la disponibilità del mezzo, potrà richiedere un contributo per le spese sostenute;
- spese di pernottamento, nelle gite di più giorni.
- l'assicurazione infortunio individuale è già compresa nella quota associativa CAI. I non soci sono tenuti a pagarla di volta in volta fornendo data e luogo di nascita entro il giovedì precedente l'uscita.



Sezione di Torino



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI TORINO
SOTTOSEZIONE
UNIONE ESCURSIONISTI TORINO

Programma 2015 Escursionismo Estivo



collage di foto di animali di montagna
scattate dagli uetini

Regolamento di partecipazione

1. L' ammissione alle attività è subordinata all'insindacabile giudizio del responsabile dell'uscita per quanto riguarda l'idoneità fisico-psichica e tecnica.
2. Per la partecipazione all'uscita è richiesto il possesso del necessario equipaggiamento specifico elencato per ciascuna attività.
3. Durante l'escursione l'accompagnatore responsabile, tiene l'andatura adeguata alla comitiva uniformandosi al passo del più debole dei partecipanti e non deve essere superato in nessun caso dai partecipanti. Lo scopo delle escursioni sociali è di condurre alla meta tutti i partecipanti, è da escludere qualsiasi forma, seppur amichevole, di agonismo.
4. Sia in salita che in discesa la comitiva dovrà restare il più possibile unita, salvo cause di forza maggiore. Durante l'escursione è fatto divieto di allontanarsi dalla comitiva senza il consenso dei responsabili.
5. Per il buon andamento dell'attività ciascun partecipante dovrà rispettare orari, itinerari ed in genere tutte le indicazioni fornite dai responsabili
6. Gli organizzatori hanno facoltà di modificare la meta ed il percorso stabilito qualora si rendesse necessario. Le iscrizioni possono inoltre essere limitate per esigenze tecnico organizzative.
7. Gli organizzatori non rispondono degli incidenti eventualmente occorsi ai partecipanti che volutamente ignorano le disposizioni impartite.
8. Dato il progressivo aumento dell'impegno (tempi, percorrenza, difficoltà delle gite) è necessario partecipare alle uscite iniziali per essere ammessi alle successive.
9. L'iscrizione al CAI comporta l'automatica copertura assicurativa per il Soccorso Alpino, anche all'estero.

Sede Sociale

Centro Incontri CAI - Monte dei Cappuccini

Salita CAI Torino 12 – 10131 Torino
ogni venerdì dalle ore 21 alle 23

Presidenza

Laura Spagnolini (ANE) – 011/43.66.991 – 328/8414678

Direzione

Domenica Biolatto (AE) - 011/96.77.641

Coordinamento tecnico

Luisella Carrus (AE) - 011/89.86.942 – 349/26.30.930

Uscite sociali

12 aprile – COLLINA DI TORINO

Percorso tra Gassino Torinese e Bussolino
Partenza: Bussolino Basso – dislivello m. 300 - tempo h. 4 – difficoltà: T
Camminata primaverile vicino a Torino
Responsabili: A. e M. Micheletta, Marchello e Bergamasco AE

19 aprile – GIOGO DI TOIRANO M. 807

Liguria (SV)
Partenza Bardineto (SV) m. 800 circa – dislivello m. 582 – tempo h. 5 - difficoltà: E trasporti: pullman
Anello per l'antica chiesa di S. Pietro nei Monti m. 891 e Monte Carmo m. 1389. Con il Gruppo Giovanile
Responsabili: Bravin e Bergamasco AE, Isnardi, Miceli

3 maggio – IL PERCORSO DELLA SINDONE ♥

Valle Lanzo (TO)
Partenza (pullman): Ciriè – tempo h. 4 - difficoltà: T
Sui sentieri della fede, uscita organizzata con le Biblioteche civiche di Torino.
Responsabili: Previti, Carrus AE, Spagnolini ANE, Rovera

17 maggio – Escursione LPV DA ALBENGA A LAIGUEGLIA (ALTA VIA BAIA DEL SOLE)

Liguria – organizzata dal CAI Albenga
Responsabili: Biolatto AE, Padovan, Spagnolini ANE

31 maggio – MONTE CORNO M. 1506 Valle Gesso (CN)

Partenza: Tetti Violin m. 1044 - dislivello m. 590 – tempo h. 2 - difficoltà: E
Visita alle falesie di Entracque
Responsabili: Mura, Traversa, Biolatto AE, Incerpi

14 giugno – BECCA D' AVER M. 2469

Valtournanche (AO)
Partenza Chesulaz di S. Denis m. 1620 – dislivello m. 850 circa - tempo h. 3 – difficoltà: E
Classica punta della Valle d' Aosta
Responsabili: Chiovini AE, Santoiemma, Padovan, Zanotto

28 giugno – MONTE MURETTO M. 2277 Val Susa (TO)

Partenza : Adret m. 1100
dislivello m. 1177 tempo totale h. 4 difficoltà: E
A due passi da Torino...
Responsabili: Volpiano e Bravin AE, Traversa

11-12 luglio – RIFUGIO FEDERICI MARCHESINI AL PAGARI' M. 2627 Valle Gesso (CN)

1 g. Partenza S. Giacomo di Entracque m. 1213 – dislivello m.1414 tempo h. 5 - difficoltà: E
2 g. Partenza Rifugio (m. 2627) – Lago Bianco del Gelas (m. 2523) – tempo h. 4 difficoltà E/EE
Lungo itinerario che richiede allenamento.

Responsabili: Carrus e Griffone AE, Sandroni, Garrone

19 luglio – PUNTA RAMIERE M. 3303

Valle Thures (TO)

Partenza Rhuilles m. 1668 - dislivello m. 1600 – tempo

h. 6 - difficoltà: EE

Lunga camminata su strade militari che richiede allenamento

Responsabili: Incerpi, Previti, Griffone AE

25-26 luglio - BLINNENHORN M. 3375

Val Formazza

1g. Partenza Lago Morasco m.1815 - dislivello m.895 - tempo h. 3 – diff.: EE pernottamento rif. Claudio e

Bruno (m. 2710)

2 g. salita alla vetta dislivello m. 665 tempo h. 3 e ritorno difficoltà EEA

E' richiesto un buon allenamento

Responsabili: Griffone AE EEA, Traversa, Santoiemma

2-9 agosto TREKKING dalla Valle Strona al Colle del Sempione Responsabile: Luigi Bravin AE

6 settembre - COLLE E RIFUGIO

DELL'ASSIETTA M. 2472 (Valle Susa) ***

Partenza Enfers m. 1750 – dislivello 720 m - tempo h. 3 - difficoltà: E

Sui sentieri della storia

Responsabili: Traversa, Mura, Padovan, Zanotto, Biolatto AE

13 settembre – MONTE PAGLIETTA M. 2476

Valle Gran San Bernardo (AO)

Partenza Eternod m. 1646 – dislivello m.830 m tempo

h. 3 - difficoltà: E

Tra costoni erbosi e alpeggi...vista su monti svizzeri

Responsabili: Santoiemma, Chiovini AE, Previti.

27 settembre – Escursione regionale organizzata da

CAI GR Piemonte al Colle Don Bosco ♥

Collina Astigiana

Partenza: Asti (percorso lungo)-Cortazzone (percorso breve) – difficoltà: E – tempo h. 7,30 o h. 2,30

In occasione del Bicentenario della nascita di Don Bosco...sui sentieri della fede. Uscita organizzata con le Biblioteche civiche di Torino

Responsabili: Spagnolini ANE, Rovera, Padovan, Mura

11 ottobre – SENTIERO STORICO DELLA FORMAZIONE PARTIGIANA M. 1880 ***

Valle Stura di Demonte

Partenza: Gorrè di Rittana m.1097 – dislivello m. 430 – difficoltà E – tempo h. 3,40

Percorso ad anello attraverso Parolup, S. Matteo, Monte Tamone (m. 1393), Chiot Rosa. Sui passi di Duccio Galimberti, Dante Livio Bianco e Nuto Revelli...

Responsabili: Spagnolini ANE, Incerpi, Traversa, Rovera

24-25 ottobre -FESTA SOCIALE AL RIFUGIO TOESCA

Valle di Susa

Partenza: Travers a mont 1250m

dislivello m. 450 - tempo h. 1,30 - difficoltà: E

Tradizionale festa sociale di fine attività.

Responsabili: Belli, Dosio

8 novembre – PASSO DELLA CROCE M. 1254

Val Ceronda

Partenza San Rocco di Vallo Torinese m. 660 – dislivello m. 654 - tempo h. 3 - difficoltà: E

Tra la Val Ceronda e la Valle di Viù

Responsabili: Marchello, Bergamasco e Aruga AE, Mura, Padovan.

22 novembre – PIAN BRACON M. 830

Val di Ala di Stura

Partenza: Traves m. 628 – dislivello 200 m circa - tempo h. 2 - difficoltà: E

Anello per il Colle Cormet (m. 724)

Responsabili: Marchello e Aruga AE, Mura, Traversa.

Progetto “Raccontare un territorio”

*** uscite inserite nel Programma “Conoscere il Territorio”

Questa iniziativa vuole evidenziare il valore storico e naturalistico delle Terre Alte del Piemonte e, in occasione di tre uscite sociali inserite nel programma, si svolgeranno al Monte dei Cappuccini tre venerdì “speciali”:

17 aprile – I profumi e i panorami liguri

Aspetti naturalistici dell'entroterra di Loano

4 settembre – L'ASSIETTA

Una grande battaglia della storia

9 ottobre – Sui sentieri partigiani

Il ricordo di Dante Livio Bianco, Duccio Galimberti e Nuto Revelli

Montagna e Cultura...sui sentieri della fede

♥ domenica 3 maggio 2014 – Il percorso della Sindone nelle Valli di Lanzo.

♥ domenica 27 settembre 2014 – Ricorrenza del bicentenario della nascita di Don Bosco.

Le Biblioteche civiche di Torino saranno con noi per gli aspetti di cultura, di documentazione e di informazione delle due uscite sociali





Sezione di Torino - Sottosezioni Chieri e Uet

6° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE

Per ragazzi dagli 8 ai 16 anni

PRESENTAZIONE Venerdì 13 Marzo 2015

in sede CAI - Via Vittorio Emanuele II, 76, Chieri (TO)

PROGRAMMA 2015

29 Marzo RIFUGIO TRONCEA (1915m)

Muoversi con le racchette da neve per ammirare gli incantevoli paesaggi innevati

19 Aprile PUNTA ARBELLA (1870m)

Panoramica e gratificante salita fra boschi, pascoli e dorsali

10 Maggio GROTTA PARCO DEL CAUDANO

Affascinante avventura, con guida, in ambiente ipogeo

24 Maggio FALESIA SAN LEONARDO

Arrampicare in sicurezza su placche e tacche con grande varietà di prese e movimenti

14 Giugno LAGHI DELLA SELLA (2331m)

Bella escursione di medio impegno in ambienti incontaminati

4-5 Luglio ALBARON DI SAVOIA (3638m)

Impegnativa ma soddisfacente salita in ambiente d'alta quota

5-6 Settembre GIRO DELLA PUNTA TRE VESCOVI (2503m)

Trekking attraverso antiche mulattiere e sentieri intervallivi in ambiente di media montagna

20 Settembre ALTA LUCE (3185m)

Escursione di media lunghezza in ambiente panoramico attraverso cime che hanno fatto la storia dell'alpinismo



PER INFORMAZIONI

Contattare gli accompagnatori di Alpinismo Giovanile:

CHIARA CURTO 348.4125446 - LUCIANO GARRONE 348.7471409

NABIL ASSI 335.1313830 - FRANCO GRIFFONE 328.4233461

Oppure recarsi nelle sedi CAI di:

CHIERI in Via Vittorio Emanuele II, 76 il giovedì dalle 21 alle 22.30

TORINO al Monte dei Cappuccini il venerdì dalle 21 alle 22.30

Scaricate la locandina su: www.caichieri.it



Sezione di Torino



Prossimi passi
Altri Eventi



CITTA' DI TORINO

TORINO2015
CAPITALE EUROPEA DELLO SPORT



Escursione nella collina torinese Domenica 14 giugno 2015

con la partecipazione di equipaggi provenienti da tutta Italia ed Europa
che utilizzano carrozzella fuoristrada **Joelette**.

Il programma prevede:

- Ore 9** ritrovo partecipanti parcheggio **CRF** Strada Comunale da San Vito a Revigliasco n° 460 - Torino.
- Ore 9.30** partenza escursione, il percorso si svolgerà su sentieri all'interno del *Parco della Rimembranza* con arrivo al *Piazzale del Faro della Vittoria* al **Colle della Maddalena**.
- Ore 11** arrivo di tutti i partecipanti al *Piazzale del Faro della Vittoria*, esibizione del *Coro CAI Torino Edelweiss*, saluto delle autorità: *Assessore allo Sport* Stefano Gallo, *Presidente CAI Torino* Roberto Ferrero, *Comune di Torino - Servizio Disabili*, referente progetto *Motore di Ricerca* Chiara Gorzegno, *Presidente Istituto Italiano per il Turismo per Tutti* Giuseppe Antonucci.
- Ore 11.30** ritorno.
- Ore 13** ritrovo al *Piazzale Museo della Montagna - Monte dei Cappuccini* per visita al museo e buffet.
- Ore 14** animazione curata dalle associazioni del progetto *Motore di Ricerca* del *Comune di Torino*.

in collaborazione con:





*Nei boschi di Favria
13 aprile 1924*

*Inaugurazione del
gagliardetto della
Sezione Canavesana
UET*

*(foto P. Crocetti, tratta
da "L'Escursionista"
luglio 1924)*

*amicizia, cultura, passione per la Montagna:
questi sono i valori che da 120 anni ci tengono
insieme !*

vieni a conoscerci al CAI UET

noi aspettiamo proprio TE !

*Vuoi entrare a far parte della Redazione
e scrivere per la rivista "L'Escursionista" ?*

*Scrivici alla casella email
"rivista.escursionista@uetcaitorino.it"*

L'Escursionista
la rivista della Sotto Sezione CAI UET

aprile 2015

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013